

# LIVRET D'ACCUEIL



**Apprenants en parcours de  
formation professionnelle**

**Concevoir et animer des  
séances de Yoga  
Mobilité Fonctionnelle  
(100 h)**





## **ECOLE CHEVALERESQUE**

Organisme de formation certifié Qualiopi

Siret : 441 647 302 00013

NDA : N°76341348234

653 rue de la Marqueroise 34070 Montpellier

<https://www.yogamobilite.com>

Dernière mise à jour : 25 février 2026

## PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

L'École Chevaleresque est née d'un parcours de plus de 25 ans consacré à l'étude, à la pratique et à la transmission des Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE).

Cette pratique martiale a structuré une compréhension approfondie du corps en action :

- stabilité
- précision
- coordination
- engagement
- responsabilité pédagogique

L'exigence martiale impose rigueur, organisation biomécanique et discipline dans la transmission.

Chaque geste doit être compris avant d'être exécuté.

Notre évolution s'est construite naturellement :

de la pratique à l'analyse,  
de l'analyse à la transmission,  
de la transmission à la professionnalisation.

Aujourd'hui, l'École Chevaleresque est un centre de formation dédié à la compréhension structurée et à la transmission responsable du mouvement.



## Quand le Yoga Retrouve ses Racines Martiales

Le yoga est aujourd'hui largement diffusé, mais souvent centré sur des postures statiques. Cette approche ne répond plus pleinement aux besoins du corps moderne. Notre mode de vie marqué par la sédentarité, la perte de mobilité et les douleurs posturales a éloigné le corps de sa fonction première : bouger, s'adapter et respirer en mouvement.

### Yoga Mobilité Fonctionnelle

Issu de plus de 25 ans de pratique, notamment en Arts Martiaux Historiques Européens, le Yoga Mobilité repose sur une compréhension concrète du corps en action. Le mouvement y est organisé, coordonné et ancré. Il est toujours relié à une intention et à une respiration.

### Respiration et mouvement

Comme dans les arts martiaux, la respiration guide le geste. Elle accompagne chaque transition, soutient la stabilité, permet le relâchement et structure l'effort. Le souffle et le mouvement ne font qu'un.

### Une autre approche des postures

Les postures ne sont plus une finalité mais des structures dynamiques. Elles organisent le corps pour le rendre mobile, stable et disponible à l'action.

### Une pratique globale

La pratique développe la mobilité active des articulations, la stabilité fonctionnelle, la coordination du corps et la capacité à bouger dans toutes les directions, en intégrant pleinement la respiration.

### Une synthèse contemporaine

Le Yoga Mobilité relie l'héritage du yoga, l'intelligence martiale européenne et les connaissances modernes en anatomie et biomécanique.

### Un enjeu actuel

Dans une société sédentaire, il devient essentiel de réapprendre à organiser le mouvement du corps et à reconnecter respiration et action.

### Une évolution du yoga

Une pratique du mouvement, structurée, fonctionnelle et respirée, adaptée au corps d'aujourd'hui.



# NOTRE ÉCOLE



## Que proposons-nous ?

L'École Chevaleresque développe une approche du mouvement fondée sur l'exigence martiale et la rigueur pédagogique. Une progression structurée du pratiquant au professionnel.

### Cours collectifs

AMHE, Yoga Guerrier, Yoga Mobilité Fonctionnelle, Accessibles à tous les niveaux + de 10 cours parsemaine avec une équipe de 6 intervenants

### Formations professionnelle

#### Cycle fondamental 120 heures

Obligatoire avant l'entrée en formation (sauf validation d'expérience). Construire une base corporelle solide avant l'entrée en formation.

#### Certification professionnelle -100 heures

##### Animer et concevoir une séance de yoga mobilité fonctionnelle

Un parcours structuré dédié à la transmission. Groupe limité à 8 participants. Objectif : Comprendre. Structurer. Transmettre.

### Stages

Des formats intensifs pour approfondir, consolider et intégrer.

#### Notre mission

Former des professionnels capables  
d'analyser et transmettre le mouvement  
avec rigueur.

#### Notre identité

Une méthode née de l'exigence martiale.  
Structurée par l'anatomie et la biomécanique.  
Pensée pour la professionnalisation.

#### Notre engagement

Le mouvement comme discipline.  
La rigueur comme fondement.  
La professionnalisation comme finalité.



# La naissance du Yoga Mobilité Fonctionnelle

**Le Yoga Mobilité Fonctionnelle est né de notre exigence martiale.**

**Il s'agit d'une méthode construite à la croisée :**

de l'anatomie fonctionnelle, de la biomécanique appliquée  
de la respiration organisée, de l'expérience martiale  
d'une pédagogie professionnelle structurée

Le Yoga Mobilité Fonctionnelle ne repose pas sur la reproduction de postures.  
Il repose sur l'organisation du mouvement.

**Il vise à :**

- développer la mobilité active
- renforcer la stabilité fonctionnelle
- structurer la respiration
- analyser et ajuster en sécurité
- transmettre avec clarté et responsabilité

**Notre centre accueille aujourd'hui :**

Pratiquants débutants ou expérimentés.  
Passionnés d'Arts Martiaux Historiques Européens.  
Personnes engagées dans le Yoga Guerrier et le Yoga Mobilité.  
Professionnels et candidats à la formation souhaitant évoluer  
vers la transmission.



**Une méthode née du terrain - Structurée par l'analyse - Pensée pour la professionnalisation.**

Le Yoga Mobilité Fonctionnelle n'est pas une reproduction de postures. C'est une **méthode moderne d'organisation du mouvement**, inspirée des traditions martiales européennes et structurée par les sciences du mouvement.



# POURQUOI CHOISIR NOTRE CENTRE ?

## Une approche structurée et cohérente

Notre formation se distingue par :

- ✓ une expertise martiale structurante (AMHE)
- ✓ une lecture anatomique et biomécanique du mouvement
- ✓ une pédagogie progressive, sécurisée, et professionnalisante
- ✓ un **groupe limité à 8 participants** (suivi réel)
- ✓ une certification construite sur des compétences évaluées en situation

Nous privilégions :

- la compréhension avant la reproduction
- la cohérence avant l'accumulation
- la responsabilité avant la performance

Passez  
de la pratique  
à la maîtrise



# À QUI S'ADRESSE LA FORMATION ?

## Notre public

Cette formation s'adresse à :

- Personnes souhaitant se professionnaliser dans l'enseignement du Yoga Mobilité Fonctionnelle et en faire une activité principale.
- Professionnels du mouvement (enseignants, coaches, éducateurs sportifs) souhaitant structurer leur pédagogie et approfondir leur compréhension biomécanique.
- Professionnels diplômés des secteurs du sport, de la santé ou du bien-être (CQP, BPJEPS, etc.) souhaitant intégrer une approche structurée du mouvement à leur activité.
- Praticiens en accompagnement corporel ou en disciplines complémentaires désirant élargir leur champ de compétences.
- Personnes en reconversion engagées dans un projet cohérent et structuré.



## Prérequis

Être majeur.

- Justifier d'une pratique corporelle régulière (cycle fondamental 120h recommandé ou validation d'expérience).
- Présenter un projet professionnel cohérent.

Un entretien de positionnement est obligatoire avant toute admission.

## Admission

Dossier de candidature

- Entretien individuel
- Validation des prérequis

Groupe limité à 8 participants afin de garantir un accompagnement individualisé.

## Accessibilité & Handicap

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre la formation sont invitées à nous contacter afin d'étudier les possibilités d'adaptation.

**Référent handicap :** Gilles Carriere  
carrieregilles@yahoo.fr  
tél. 0613533640



# PRÉSENTATION DE LA CERTIFICATION

## Concevoir et animer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle

La certification atteste de la capacité à :

- analyser le mouvement et sécuriser la pratique
- concevoir une séance structurée et progressive
- intégrer respiration, stabilité et mobilité active
- adapter aux profils et contextes d'intervention
- exercer dans un cadre professionnel et éthique



## OBJECTIF PROFESSIONNEL

### Le métier : enseigner une méthode structurée du mouvement

Le professionnel conçoit et anime des séances adaptées à un public adulte.

Il intervient en studio, association, entreprise ou en accompagnement individuel.

Il garantit :

- sécurité et progressivité
- adaptation aux profils
- clarté pédagogique
- responsabilité professionnelle



# YOGA MOBILITÉ FONCTIONNELLE

## Une méthode structurée du mouvement

La formation Yoga Mobilité Fonctionnelle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent professionnaliser leur pratique et développer une compréhension précise du mouvement.

Elle constitue un parcours exigeant, fondé sur l'analyse biomécanique, la respiration organisée et la transmission structurée.

Nous sommes convaincus qu'on ne peut transmettre que ce que l'on comprend et maîtrise réellement.

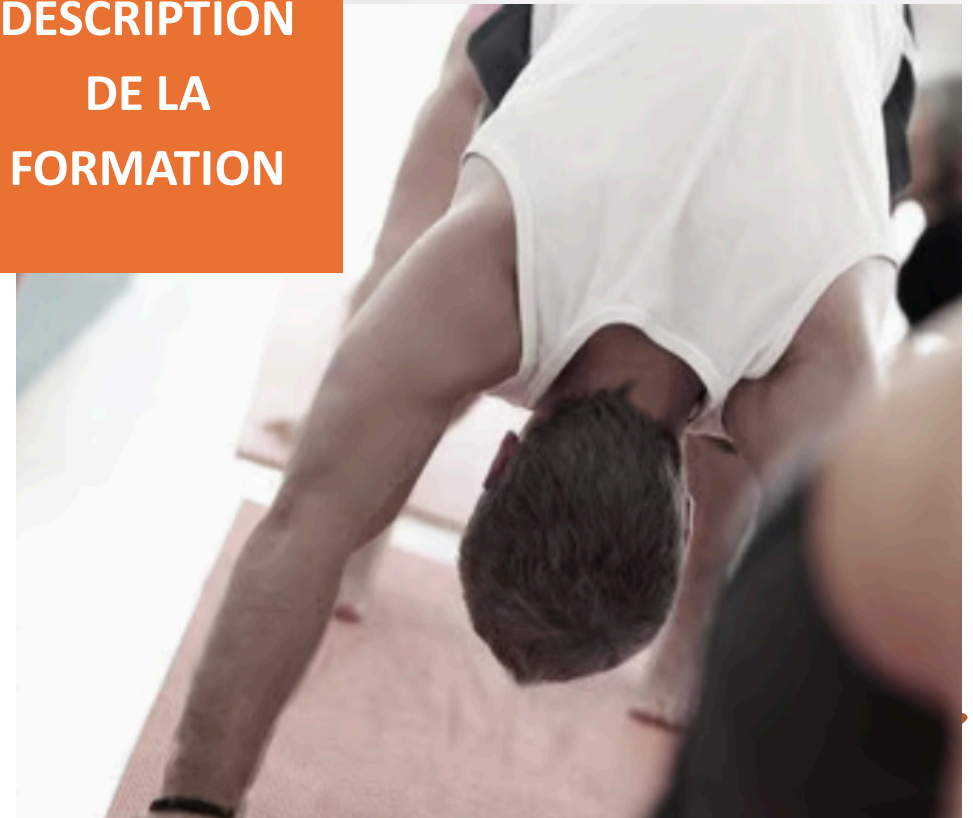
### Au cours de cette formation, vous développerez :

- une lecture anatomique et biomécanique du mouvement
- la compréhension des axes articulaires et des chaînes fonctionnelles
- l'intégration de la respiration dans l'organisation posturale
- la maîtrise de la stabilité et de la mobilité active
- la capacité à concevoir une séance progressive et cohérente
- l'observation et l'adaptation en situation réelle
- une posture pédagogique claire et responsable
- la structuration d'une activité professionnelle

La formation aboutit à l'animation d'une séance complète de Yoga Mobilité Fonctionnelle en situation évaluée.



## DESCRIPTION DE LA FORMATION





## NOTRE ÉQUIPE DE FORMATEURS

### Une expertise issue du terrain et de l'analyse

Une équipe pluridisciplinaire réunissant expertise martiale, sciences du mouvement et pédagogie professionnelle.

Nos formateurs conjuguent expérience de terrain, analyse anatomique et exigence pédagogique afin d'offrir une formation structurée et cohérente.

Chaque intervenant apporte une compétence spécifique au service d'un objectif commun : transmettre le mouvement avec précision, responsabilité et professionnalisme.

Au sein de la formation, les formateurs assurent :

- l'encadrement technique
- l'accompagnement individualisé
- l'évaluation des compétences
- le suivi pédagogique

Notre objectif : garantir une formation cohérente, exigeante et professionnalisante.

## Concevoir et animer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle (100 h)



## Gilles Carrière

### Fondateur – Responsable pédagogique

Fondateur de l'École Chevaleresque.

Formateur principal Yoga Mobilité Fonctionnelle.

Plus de 25 ans consacrés à la pratique et à la transmission des Arts Martiaux Historiques Européens (AMHE).

Créateur du concept **Yoga Guerrier**, méthode intégrant mobilité, stabilité et engagement corporel issus de l'expérience martiale.

Son approche relie discipline martiale, structuration du mouvement et pédagogie professionnelle.

Certifié Yoga Alliance – 200h

Formateur en Yoga Mobilité & Arts Martiaux Historiques Européen

Au sein de la formation Yoga Mobilité Fonctionnelle, Gilles Carrière assure :

- l'enseignement des fondements du Yoga Mobilité
- l'articulation entre pratique martiale et mobilité fonctionnelle
- la construction pédagogique des séquences
- l'accompagnement à la posture professionnelle
- la coordination globale du cursus

Il veille à la cohérence pédagogique, au respect du cadre professionnel et à l'exigence méthodologique de la certification.



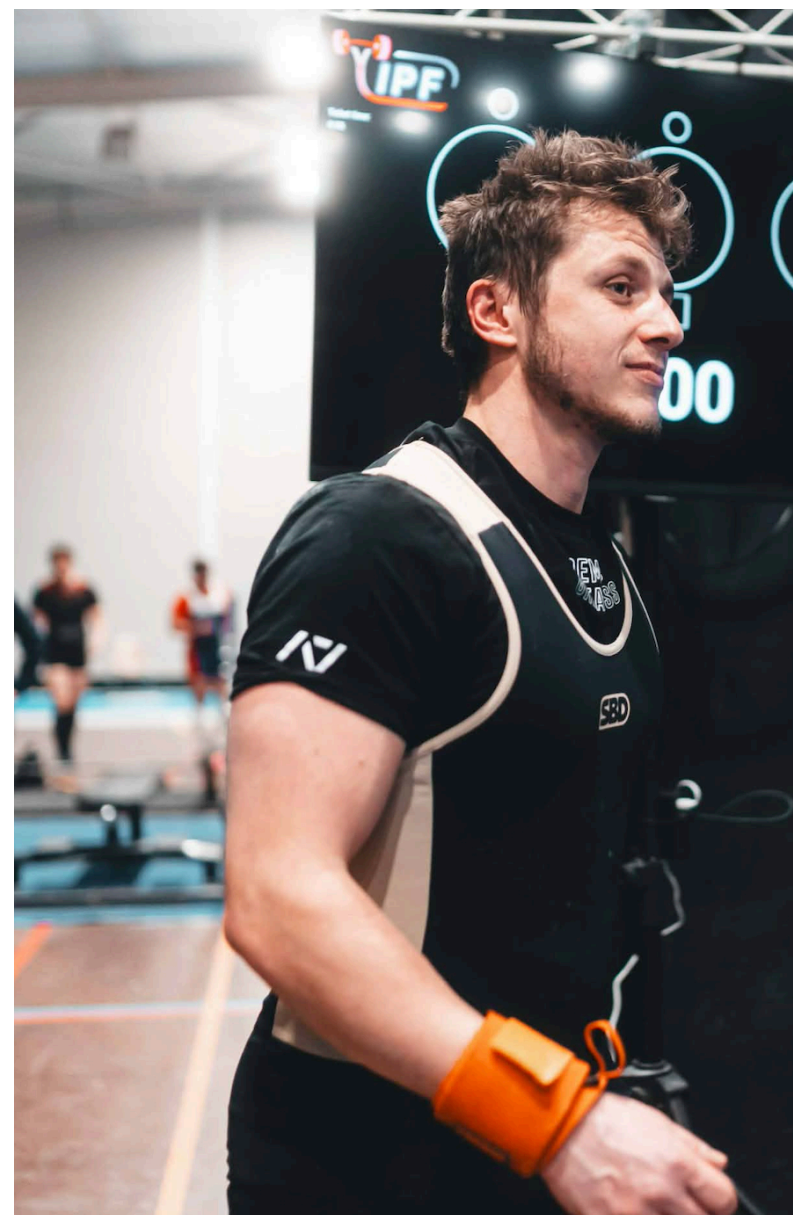
## Théo Fovet

Théo Fovet est un spécialiste des sciences de l'activité physique. Après une Licence et un Master STAPS spécialisé en Activité Physique Adaptée et Santé, il a obtenu un doctorat STAPS en Science du Mouvement Humain. Il a ensuite travaillé pendant deux ans comme ATER (enseignement et recherche) à l'université de Montpellier où il donnait à la fois des cours théoriques (anatomie, physiologie, biomécanique) et des cours pratiques (muscultation, haltérophilie, powerlifting, préparation physique). Il a ensuite réalisé un post-doctorat de 2 ans avec le Centre National d'Études Spatiales (CNES) où il était responsable de projet de recherche. Ses travaux de recherche sont centrés sur l'étude des mécanismes du déconditionnement musculosquelettique lors d'une période d'inactivité (alitement, blessure, sédentarité, réhabilitation, vieillissement, microgravité) et d'évaluer des moyens de prévention basés sur l'activité physique et des suppléments.

### Compétences clés

Expertise en anatomie et physiologie du mouvement.  
Spécialiste en activité physique adaptée et santé.  
Enseignant à l'Université de Montpellier dans le domaine du mouvement humain.

**Au cours de la formation**, Théo enseigne les bases physiologiques et anatomiques appliquées au yoga pour mieux l'appréhender et l'adapter aux pratiquants. Il accompagne les futurs enseignants pour comprendre comment créer des séquences de yoga sécuritaire et efficaces, adaptées aux capacités et au développement de chaque personne.



# LE MÉTIER D'ENSEIGNANT

## Yoga Mobilité Fonctionnelle

### Un métier en développement, centré sur la qualité du mouvement

Dans un contexte marqué par la sédentarité, les troubles musculo-squelettiques et les douleurs posturales chroniques, la mobilité fonctionnelle devient un enjeu majeur.

Devenir enseignant en Yoga Mobilité Fonctionnelle, c'est choisir d'intervenir au cœur de cet enjeu : organiser le corps, prévenir les déséquilibres, développer une mobilité contrôlée et durable.

Ce métier attire souvent des personnes en reconversion ou des professionnels du mouvement souhaitant structurer leur pratique et transmettre avec rigueur.

### Quel est le rôle d'un enseignant en Yoga Mobilité Fonctionnelle ?

L'enseignant peut intervenir dans différents environnements :

- studios spécialisés
- structures associatives
- centres de pratique martiale
- entreprises
- structures sportives ou de bien-être

Il conçoit et anime des séances structurées visant à améliorer :

la mobilité active, la stabilité articulaire, la coordination, la conscience corporelle, et la prévention des blessures. Son rôle ne se limite pas à guider des postures. Il analyse, ajuste et sécurise le mouvement.

## LE MÉTIER

**01**

Encadrer des séances  
de mobilité fonctionnelle  
dans différents contextes et structures.

**02**

Transmettre  
une compréhension claire  
de l'organisation corporelle.

**03**

Assurer la sécurité des  
pratiquants.  
La transmission comme  
responsabilité.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Une formation orientée terrain

La formation alterne :

- pratique guidée structurée
- apports théoriques appliqués
- études de cas
- mises en situation d'enseignement
- retours individualisés et axes de progression

Objectif : rendre le participant  
opérationnel et capable d'enseigner avec  
rigueur.

### ÉVALUATION & VALIDATION

#### Évaluer des compétences réelles

L'évaluation comprend :

- contrôle continu (observation + exercices)
- étude de cas / analyses
- plan de séance argumenté
- mise en situation d'animation
- dossier professionnel + soutenance devant jury

La certification est délivrée après validation  
de l'ensemble des compétences.

### GRILLE D'ÉVALUATION

#### Les compétences sont évaluées sur :

- précision biomécanique et sécurité
- cohérence de séance (progression / transitions)
- qualité de la guidance verbale
- capacité d'observation et d'adaptation
- posture professionnelle (cadre, éthique, responsabilité)

Une grille critériée est utilisée par l'équipe  
pédagogique et le jury.



## LIEU, ESPACE & CONDITIONS D'ACCUEIL

### Un cadre adapté à la pratique et à l'analyse

La formation se déroule à Montpellier dans un espace permettant :

- pratique en groupe restreint
- observation du mouvement
- mises en situation pédagogiques
- conditions favorables à la concentration

Les informations d'accès sont transmises avec la convocation.

## MATÉRIEL

### Notre matériel / Votre matériel

**Matériel mis à disposition :** tapis, blocs, sangles, supports pédagogiques, ressources d'analyse.

**À prévoir :** tenue adaptée, carnet/ordinateur de notes, bouteille d'eau (hors pratique), nécessaire personnel.

## HORAIRES & ASSIDUITÉ

### Présence obligatoire

Horaires type : 9h00–12h30 / 14h00–17h00 (adaptations possibles).  
Émargement à chaque demi-journée.

Toute absence doit être signalée. Un rattrapage peut être proposé selon le contexte et les exigences de validation.



## ACCESSIBILITÉ & HANDICAP

### Référent handicap

L'organisme est engagé dans une démarche d'accessibilité.

Un référent handicap accompagne :

- étude des besoins
- aménagements pédagogiques
- conditions adaptées

Toute demande doit être formulée en amont afin d'organiser les adaptations possibles.

### SESSION, TARIF & CANDIDATURES

#### Session 2026 – Montpellier

Période : Octobre 2026 → Mai 2027

Groupe limité : 8 participants

#### Tarif : 1 490 €

Tarif anticipé : 1 300 € (offre limitée au 15 juillet 2026)

Paiement échelonné possible.

Financement professionnel possible selon statut.

#### Candidatures :

- 1 - demande de dossier
- 2 - entretien
- 3 - validation
- 4 - inscription

## Pour que la formation soit une chance pour tous

Notre organisme est engagé dans une démarche d'accueil et d'accompagnement en formation des personnes en situation de handicap

Dans ce cadre, nous vous proposons :

- de **vous accueillir** et **vous accompagner** individuellement,
- d'**évaluer vos besoins** spécifiques au regard d'une situation de handicap,
- de **mettre en œuvre les adaptations** pédagogiques, organisationnelles et matérielles nécessaires.



Contactez le  
**RÉFÉRENT HANDICAP**  
de notre organisme

**NOM DE L'ORGANISME :**  
**Ecole Chevaleresque**

**NOM DU RÉFÉRENT :**  
**Gilles Carriere**

**TÉLÉPHONE :**  
**06 13 53 36 40**

**MAIL :**  
**contact@chevaleresque.com**



## ET MAINTENANT ?

### Êtes-vous prêt à structurer votre pratique ?

Cette formation s'adresse à celles et ceux qui veulent comprendre le mouvement, l'organiser avec rigueur et le transmettre avec responsabilité.

Groupe limité à 8 participants.  
Chaque candidature est étudiée avec attention.

### Prochaine étape

Demandez le dossier.  
Planifiez votre entretien.  
Intégrez la session 2026.

École Chevaleresque  
Centre de formation – Yoga Mobilité Fonctionnelle  
Montpellier

contact@chevaleresque.com  
06 13 53 36 40

**Le mouvement comme discipline.**  
**La transmission comme responsabilité.**



<https://www.yogamobilite.com>