



Ecole chevaleresque

Arts Martiaux Historiques Européens - Montpellier

PRÉSENTATION DU PROGRAMME DE FORMATION

CONCEVOIR ET ANIMER DES SÉANCES DE YOGA MOBILITÉ FONCTIONNELLE

Formation certifiante – 100 heures – Présentiel

Lieu : **Montpellier**

Organisme de formation

Association École Chevaleresque – École et centre de formation Yoga
Mobilité Fonctionnelle

Organisme certifié Qualiopi

N° de déclaration d'activité (NDA) : **76341348234**

Site : <https://www.yogamobilite.com>

Contact : contact@chevaleresque.com – 06 13 53 36 40

Document : Présentation du programme de formation
version 10/11/2025 »



1. PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La formation « **Concevoir et animer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle** » a pour objectif de former des professionnels capables de concevoir, structurer, animer et adapter des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle destinées à un public adulte, dans des contextes variés : bien-être, prévention santé, accompagnement individuel ou collectif, structures sportives ou éducatives.

Elle s'appuie sur une approche contemporaine du mouvement intégrant le yoga, la biomécanique, la mobilité active, la respiration fonctionnelle et les sciences du mouvement humain, dans un cadre pédagogique structuré, progressif, sécurisé et éthique.

2. OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Concevoir et structurer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle adaptées aux publics visés ;
- Guider des séances avec clarté, progressivité et précision ;
- Observer, analyser et ajuster les pratiques corporelles en garantissant la sécurité ;
- Accompagner la progression d'un groupe ou d'un individu dans la durée ;
- Adapter son enseignement aux différents profils et contextes d'intervention ;
- Agir dans un cadre éthique, inclusif et professionnel ;
- Structurer son activité d'enseignant dans le respect du cadre légal et professionnel.

3. COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES VISÉES

La formation vise l'acquisition et la validation des compétences suivantes :

- **C1** – Concevoir une séance de Yoga Mobilité Fonctionnelle adaptée à un public adulte
- **C2** – Guider une séance en s'appuyant sur la mobilité active et la respiration fonctionnelle
- **C3** – Observer, ajuster et sécuriser les pratiques corporelles
- **C4** – Transmettre des repères posturaux et fonctionnels clairs
- **C5** – Accompagner la progression d'un groupe ou d'un individu
- **C6** – Agir dans un cadre éthique et respectueux des différences
- **C7** – Adapter sa posture pédagogique selon le contexte et le public
- **C8** – Structurer son activité professionnelle (outils, cadre légal, communication)

« La formation prépare à la validation de l'ensemble des compétences professionnelles C1 à C8 constitutives de la certification "Concevoir et animer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle". »

4. PUBLIC VISÉ ET PRÉREQUIS

Public visé

- Personnes en reconversion professionnelle
- Pratiquants réguliers de yoga, mouvement ou arts corporels
- Éducateurs sportifs, coachs, enseignants APA
- Professionnels de santé
- Enseignants de yoga souhaitant se spécialiser

Prérequis

- Être âgé(e) de 18 ans minimum
- Justifier d'au moins **120 heures de pratique corporelle**
- Niveau de culture générale équivalent baccalauréat
- Entretien de positionnement pédagogique obligatoire
- Adhésion à l'Association École Chevaleresque

La formation est **accessible aux personnes en situation de handicap**. Des adaptations pédagogiques peuvent être mises en place après entretien personnalisé.

5. ORGANISATION DE LA FORMATION

- **Durée totale** : 100 heures en présentiel
- **Format** : 2 semaines intensives + certification
- **Lieu** : Montpellier

La formation est organisée autour d'une progression pédagogique structurée, alternant pratique corporelle guidée, apports théoriques appliqués, mises en situation pédagogiques et accompagnement individualisé.

6. CONTENU DU PROGRAMME

Module 1 – Fondements du Yoga Mobilité Fonctionnelle

Principes de la méthode, mobilité active, respiration fonctionnelle, expérimentation corporelle.

Module 2 – Observation posturale et analyse du mouvement

Lecture du corps en mouvement, repérage des compensations, sécurité et prévention.

Module 3 – Structuration d'une séance

Intentions pédagogiques, organisation des séquences, transitions et progressivité.

Module 4 – Guidage et transmission pédagogique

Langage pédagogique, consignes verbales, ajustements et feedbacks.

Module 5 – Adaptation aux publics et contextes spécifiques

Pratiques adaptées, inclusion, respect des différences corporelles.

Module 6 – Éthique, posture professionnelle et cadre d'intervention

Responsabilité de l'enseignant, posture professionnelle, cadre légal.

Module 7 – Préparation à la certification

Mémoire pédagogique, préparation à la mise en situation et à la soutenance.

7. MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Ateliers pratiques guidés
- Apports théoriques appliqués
- Études de cas et mises en situation
- Travaux en binôme et en groupe
- Journal de bord et auto-évaluations
- Accompagnement pédagogique individualisé

8. MODALITÉS D'ÉVALUATION ET CERTIFICATION

L'évaluation repose sur :

- une évaluation continue tout au long de la formation,
- des QCM et travaux écrits,
- un mémoire pédagogique,
- une mise en situation réelle d'enseignement,
- une soutenance orale devant jury.

« Les modalités d'évaluation permettent de vérifier l'acquisition des compétences C1 à C8 par observation en situation professionnelle, productions écrites et soutenance orale. »

Certification délivrée :

« Concevoir et animer des séances de Yoga Mobilité Fonctionnelle »

9. TARIF ET MODALITÉS FINANCIÈRES

- **Tarif de la formation : 2 490 € TTC**
 - **Adhésion annuelle à l'association : 20 €**
- Total : 2 510 € TTC**

Paiement échelonné possible.

Formation éligible aux financements (OPCO, Pôle emploi, AFDAS, FIFPL, AGEFICE...).