

Optimiser la mobilité du sportif

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26198789F — Mise à jour : 12 février 2026

Organisme responsable : Sport Bretagne

Contenu

Objectifs

- Comprendre les fondamentaux théoriques et pratiques de la mobilité d'un sportif
- Savoir évaluer la mobilité d'un sportif
- Être en capacité d'intégrer un programme et des exercices de mobilité dans un échauffement, une séance de musculation
- Adapter le travail de mobilité en fonction du profil du sportif et de sa discipline

Programme

Dans un contexte où la performance et la prophylaxie des blessures sont indissociables, la mobilité devient un levier incontournable de l'entraînement moderne. Cette formation propose une approche complète, pragmatique et directement applicable sur le terrain.

Entre apports théoriques solides et mises en pratique concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement opérationnels pour améliorer la qualité du mouvement, limiter les compensations et optimiser les performances de vos sportifs.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
------------------------------------	--

Métiers associés

L1401 — Sportif professionnel

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2213431	Présentiel	Dinard	18/06/2026	18/06/2026

Source : GREF Bretagne #26198789F