AMPLITIA — FLEXIBILITY INSTRUCTOR

Module 10 · Parcours Fondamental — Validation finale des compétences

by Élodie Padovani-Mas · Formation Professionnelle en Souplesse et Mobilité

CHAPITRE 1

01 Le sens de la formation

Ce que tu as appris, et ce que la certification va vérifier

Introduction

LE SENS DE LA FORMATION

Pratiquer la souplesse en sécurité, puis savoir la transmettre.

La formation Amplitia a un double objectif. Le premier est de donner à chaque stagiaire les connaissances nécessaires pour **pratiquer la souplesse en toute sécurité**. Le second est de lui permettre de **l'enseigner** : construire un cours, guider un groupe, adapter un exercice à la personne qui se trouve en face de soi.

Le fil rouge de ces neuf modules est simple : **comprendre comment fonctionne le corps** pour pouvoir l'amener en douceur vers plus d'amplitude, avec des exercices ciblés plutôt qu'avec de la force. Une amplitude ne se prend pas : elle se prépare, se contrôle et s'apprivoise.

Enseigner la souplesse, c'est aussi **tenir compte de son public**. Chaque élève arrive avec son âge, son niveau, son histoire, ses blessures passées et parfois des traumatismes. Le rôle de l'enseignant est de respecter les personnes et leur corps : proposer des options, laisser la possibilité de s'arrêter, ne jamais forcer une posture ni une sensation, et adapter le travail à ce que la personne peut vivre en confiance.

LES QUATRE PILIERS DE LA FORMATION

1. **Comprendre** — l'anatomie, la biomécanique et le système nerveux qui rendent la souplesse possible.
2. **Observer** — lire une posture, repérer une compensation, reconnaître une limite.
3. **Adapter** — choisir l'exercice, l'option et la progression selon la personne.
4. **Transmettre** — donner des consignes claires, construire un cours et un cycle cohérents, animer un groupe et analyser sa pratique.

Ce module 10 rassemble l'essentiel des neuf modules du Parcours Fondamental, puis présente les modalités de la certification. Utilise-le comme fil de révision : pour chaque module, vérifie que tu sais expliquer les notions clés avec tes propres mots et les appliquer à un cas concret.