Module 10 · Parcours Fondamental — Validation finale des compétences

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

CHAPITRE 6

06 Vue d'ensemble et certification

Le parcours complet et les modalités de la validation finale

Vue d'ensemble

DE LA CONNAISSANCE À LA TRANSMISSION

MODULE	QUESTION CENTRALE	CE QUE TU DOIS SAVOIR FAIRE
1 · Fondamentaux	Qu'est-ce que la souplesse et qu'est-ce qui la limite ?	Employer le bon vocabulaire, observer, repérer une compensation.
2 · Système nerveux	Pourquoi le corps accepte-t-il ou refuse-t-il une amplitude ?	Guider la respiration et le relâchement.
3 · Dos et épaules	Comment ouvrir le haut du corps sans charger le bas du dos ?	Faire un bilan, choisir un niveau, guider un backbend réparti.
4 · Jambes et bassin	Comment progresser vers les écarts sans fausse amplitude ?	Placer le bassin, associer étirement et force, adapter la progression.
5 · Torsions et inclinaisons	Comment tourner et incliner la colonne avec contrôle ?	Doser une torsion ou une inclinaison, relier la souplesse au mouvement global.
6 · Pédagogie	Comment transmettre en sécurité ?	Construire un cours, un cycle et des options.
7 · Encadrement des débutants	Comment rendre un exercice accessible à un débutant ?	Observer sans diagnostiquer, adapter un paramètre, réagir aux sensations.
8 · Animation de cours	Comment faire progresser un groupe aux besoins différents ?	Préparer une séance adaptable, organiser les blocs et les transitions.
9 · Pratique supervisée	Comment progresser en enseignant ?	Conduire une séquence, analyser sa pratique, construire un plan de perfectionnement.

La certification du Parcours Fondamental

MODULE 10 • VALIDATION FINALE DES COMPÉTENCES

Vérifier que tu sais pratiquer, observer, adapter, animer et transmettre.

Conditions d'accès

Avoir suivi l'ensemble des modules du Parcours Fondamental et validé le quiz en ligne de chaque week-end (moyenne requise ; un rattrapage gratuit en ligne est possible dans la semaine). Les examens de fin des modules 7, 8 et 9 doivent avoir été passés ; en dessous de 60 % de bonnes réponses, les chapitres concernés sont revus avec la formatrice avant la certification.

Le déroulement

La certification se déroule sur **une journée**, en présentiel au studio. La date est communiquée en début de session.

ÉPREUVE	CONTENU	POINTS
Quiz de connaissances	30 questions à choix et 2 questions ouvertes sur l'ensemble des modules	40
Mise en situation pédagogique	Présentation et animation d'un cours, présentation d'un cycle de progression, puis court échange oral devant un jury de 2 membres	60
Total	**Certification à partir de 80 points, avec au moins 36 / 60 à la mise en situation**	**100**

> POURQUOI UN MINIMUM EN PRATIQUE ?
>
> La certification atteste que tu sais enseigner. Même avec un excellent quiz, il faut obtenir au moins 36 points sur 60 à la mise en situation pour être certifié(e).

Tu devras notamment **animer un cours**, **présenter un cycle** et **expliquer la logique de tes choix** : pourquoi ce thème, pourquoi cet ordre d'exercices, quelles options pour quels élèves, ce que tu as observé et pourquoi tu as adapté.

Ce que le jury observe

- La capacité à structurer une séance cohérente autour d'un objectif.
- La maîtrise technique, pédagogique et sécuritaire des exercices.
- L'observation, l'adaptation et la correction, en vérifiant l'effet des décisions.
- La compréhension du corps, du placement et des compensations.
- Des consignes claires, une démonstration complète et la gestion du groupe.
- La capacité à justifier ses choix.

> RATTRAPAGE
>
> En cas d'échec, un rattrapage est possible en visioconférence ou en présentiel lors de la session suivante, sous réserve de places disponibles, pour 300 € à la charge du stagiaire.

Pour te préparer

- Relis les « compétences attendues » des neuf modules et vérifie que tu peux les expliquer avec tes propres mots.
- Entraîne-toi à observer une posture : qu'est-ce qui bouge, qu'est-ce qui compense, quelle option proposer ?

- Prépare à l'avance ton cours et ton cycle de 4 semaines sur un thème de ton choix, avec la fiche de préparation et la fiche cycle.
- Mets en œuvre le plan de perfectionnement construit au module 9 : un acquis à conserver, une priorité, une action à tester à chaque séance.
- Fais au moins une simulation complète, chronométrée, puis analyse-la avec les cinq questions de l'auto-analyse.
- Pense à ton public : comment adapter ton cours à un débutant, à une personne qui revient de blessure, à une personne qui a besoin d'être rassurée ?

LE MESSAGE DE LA FORMATION

La souplesse se construit avec patience, compréhension et respect du corps. Un bon enseignant ne cherche pas l'amplitude la plus spectaculaire : il aide chaque personne à trouver une amplitude utile, contrôlée et vécue en confiance.