

PROGRAMME DE FORMATION POSTURAL BALL®

Formation hybride (E-learning + Classe virtuelle)

Durée totale de formation : 28 heures

- 27 h en e-learning (modules structurés, vidéos pédagogiques, manuel numérique, exercices).
- 1 h en classe virtuelle individuelle (corrections pédagogiques, mise en situation, questions/réponses).
- QCM intermédiaires à la fin de chaque module pour valider les connaissances.

Organisation pédagogique détaillée

Module 1 – Introduction & Positionnement du concept (2 h)

- Origines et philosophie du concept choisi
- Place dans le Sport Santé, prévention et bien-être
- Publics concernés et indications
- QCM intermédiaire

Module 2 – Anatomie simplifiée & biomécanique appliquée (4 h)

- Notions essentielles : muscles, articulations, posture
- Respiration et mobilité fonctionnelle
- Analyse des compensations les plus fréquentes
- QCM intermédiaire

Module 3 – Pédagogie & méthodologie d'enseignement (6 h)

- Construction d'une progression pédagogique
- Communication et consignes adaptées tout public
- Gestion de la sécurité
- Adaptations pour débutants, seniors, fragilités
- QCM intermédiaire

Module 4 – Analyse technique & pratique guidée (10 h)

- Analyse des vidéos pédagogiques
- Décomposition technique des mouvements
- Travail postural, placements et corrections
- Construction logique des enchaînements
- QCM intermédiaire

Module 5 – Mise en situation & construction de séance (5 h)

- Élaboration d'une séance type
- Structure pédagogique : échauffement / corps / retour au calme
- Identification des erreurs et corrections en situation
- QCM intermédiaire

Module 6 – Classe virtuelle individuelle (1 h)

- Analyse du travail réalisé en e-learning
- Corrections techniques personnalisées
- Accompagnement pédagogique et échanges
- QCM intermédiaire

QCM final pour l'obtention de la certification

Certification obtenue si score $\geq 21/28$ (72 %)