

Individualiser les exercices d'entraînement à partir des préférences motrices des athlètes (Parcours complet certificat)

Parce que les compétences techniques ne suffisent pas à manager une équipe, cette formation permet à la fois d'identifier ses préférences de fonctionnement, de mieux cerner ses différences avec les autres et s'approprier des clés concrètes pour optimiser son management.

Pour qui : Entraîneur, joueur, préparateur physique, professionnels de santé, enseignant d'EPS...

Prérequis :

- Aucun pour la formation
- Prérequis pour le financement CPF :
 - o Exercer, avoir exercé ou être habilité à exercer contre rémunération une activité d'entraînement sportif.
 - o Etre Titulaire de l'une des certifications figurant à l'Annexe II-1 (art. A212-1) du Code du sport conférant les prérogatives d'exercice nécessaires à l'entraînement sportif : Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DEJEPS) ; Diplôme d'Etat Supérieur de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport (DESJEPS) ; Brevet d'Etat d'Eduteur Sportif 2nd degré (BEES). La liste des certifications conférant ces prérogatives d'entraînement sportif est susceptible d'être actualisée avec le temps.

Durée : six jours (45 heures en présentiel)

Tarifs : 2400€ TTC

Lieux et dates : à déterminer

Objectifs de formation

- Comprendre la notion de dynamique motrice et cérébrales® et ses applications possibles
- Détecter le profil moteur d'un joueur parmi les 16 profils identifiés
- Individualiser ses entraînements en fonction des dynamiques et à partir de l'apprentissage différentiel
- Créer des exercices permettant le développement des habiletés motrices spécifiques

Points forts et approche pédagogique

La pédagogie interactive permet de personnaliser les échanges

Des séquences vidéo permettent d'illustrer

Les mises en situation concrètes et ateliers d'expérimentation à chaque étape de la formation permettent d'ancrer les bonnes pratiques

Les protocoles de profilage permettent de structurer sa pratique sur le terrain après la formation

Remise à chaque participant d'un manuel reprenant les principales informations, permettant la prise de note ainsi que l'application des protocoles de profilage après la formation

Évaluation de la formation

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation
- Débriefing de la session à froid avec l'organisateur (rendez-vous téléphonique)

Evaluation des acquis

- Tout au long de la formation par des mises en pratiques observées et analysées
- QCM
- Certification « Individualiser les exercices d'entraînement à partir des préférences motrices des athlètes » (RS 7012)

Programme

Niveau 1

1. La vision et la philosophie d'Axel®

- Présentation de l'approche ActionTypes®
- Éthique de l'utilisation des préférences motrices
- Vision et philosophie d'Axel® : la dynamique motrice et cérébrale®

2. La connaissance de soi et l'intérêt dans sa pratique sportive

- Identifier son système de fonctionnement préférentiel et naturel
- Prendre conscience de ses qualités et points forts
- Identifier comment capitaliser sur ses points forts
- Prendre conscience de l'impact de son mode de fonctionnement dans sa pratique
- Identifier ses points de vigilance

3. La notion de dynamique motrice®

- Comprendre la notion de dynamique motrice, de grande boucle et de petite boucle
- Incidences dans sa pratique
- Incidences dans le profilage

4. Le profilage et le fonctionnement des 4 grands profils

- Le protocole du profilage
- Le profilage des types d'équilibre
- Le profilage des points mobile et stable
- Fonctionnement des 4 grands profils

Niveau 2

1. Analyse des pratiques des participants sur les acquis du précédent module

- Échanges d'expérience
- Analyse de pratique
- Renforcement de sa capacité à tester : ateliers

2. Passage de 4 à 16 profils

- Nouveaux tests permettant de développer le profilage
- Impact de l'horizontalité et la verticalité dans sa pratique sportive
- Impact du rythme préférentiel
- Mise en place d'un protocole de profilage complet – mise en pratique sur des golfeurs « cobayes »

3. Pédagogie adaptée aux dynamiques motrices

- L'apprentissage différentiel
- Mise en pratique sur le terrain

Niveau 3

1. La vision et la philosophie d'Axel®

- Présentation de l'approche ActionTypes®
- Éthique de l'utilisation des préférences motrices
- Vision et philosophie d'Axel® : la dynamique motrice et cérébrale®

2. La connaissance de soi et l'intérêt dans sa pratique sportive

- Identifier son système de fonctionnement préférentiel et naturel
- Prendre conscience de ses qualités et points forts
- Identifier comment capitaliser sur ses points forts
- Prendre conscience de l'impact de son mode de fonctionnement dans sa pratique
- Identifier ses points de vigilance

3. La notion de dynamique motrice®

- Comprendre la notion de dynamique motrice, de grande boucle et de petite boucle
- Incidences dans sa pratique
- Incidences dans le profilage

4. Le profilage et le fonctionnement des 4 grands profils

- Le protocole du profilage
- Le profilage des types d'équilibre
- Le profilage des points mobile et stable
- Fonctionnement des 4 grands profils

Accessibilité handicap

Veillez nous contacter pour nous permettre d'étudier vos besoins.

Prestataire enregistré sous le numéro : 23760371276 auprès du préfet de la région Haute-Normandie (DREETS)
TVA intracommunautaire FR94444036313 00013.
Datadocké.
