

## 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'Educateur Sportif 2<sup>nd</sup> 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

---

Évaluation de la satisfaction

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

Évaluation 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

Veuillez 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.

---