

## Individualiser les exercices d'entraînement à partir des préférences motrices des athlètes

(niveau 1)

### Pour qui :

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

**Prérequis :** aucun

**Durée :** 2 jours (14 heures)

**Horaires de la formation :** 9H30-13H / 14H-17H30

**Tarif :** 650.00 € TTC

Personnes en situation de handicap, nous contacter

### Objectifs de formation

---

- Comprendre la notion de dynamique motrice et cérébrales® et ses applications possibles
- Identifier sa propre dynamique motrice et cérébrale®
- Profiler : détecter les types d'équilibre et le point mobile et stable d'un joueur
- Comprendre le fonctionnement « des 4 grands profils moteur »

### Méthodes pédagogiques

---

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 à l'issue de la formation et suivi

---

#### Évaluation de la satisfaction

- Questionnaire à chaud d'évaluation de la formation

#### Évaluation des acquis

- Tout au long de la formation par des mises en pratiques observées et analysées
- QCM
- Définition d'un plan de mise en application post formation

## Programme

---

### 1. La vision et la philosophie d'Axel®

- Présentation de l'approche Axel sport
- 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

## Validation de la formation

---


- Attestation de formation

---

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

---



 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
La certification qualité a été délivrée au  
titre de la catégorie d'action suivante :  
**Action de formation**