



PROGRAMME DE FORMATION

Préférences® Motrices et Sports de combat

L'objectif de cette formation est d'amener un nouveau regard sur l'endrament et la pratique des sports de combat. Nous ne bougeons pas tous de la manière. Nos besoins sont différents. Nous le savons. Pourquoi en serait-il autrement dans ces sports ? Pourquoi faudrait-il proposer la même technique à tous les pratiquants sous prétexte que celle-ci performe ?

La vision Volodalen par le prisme des Préférences® Motrices Naturelles permet de mieux comprendre la dynamique qui se cache derrière chacun d'entre nous. Analyser le besoin du sportif. Partir de ses forces. Implémenter le geste technique adéquat. C'est ce que propose Volodalen au travers de cette formation.

Grâce à la longue expérience d'ULTEAM, un centre de santé et de performance dédié à la préparation physique et aux sports de combat, nous avons développé ensemble une formation mélangeant les Préférences Motrices Naturelles et la pratique des sports de combat.

Pratiquant, entraîneur ou coach, venez chercher LA solution à l'individualisation de l'entraînement. Ne cherchez plus, vous êtes au bon endroit.

Programme de formation

Demi-journée 1 (9h00-12h30)

- Introduction
- Flexion ou Extension ?

Demi-journée 2 (13h30-17h00)

- TERRIEN ou AERIEN ?
- Consignes : vers plus de flexion ou plus d'extension ?
- Exercices : devenir plus TERRIEN ou plus AERIEN ?

Demi-journée 3 (9h00-12h30)

PRO TRAINER
empowered by VOLODALEN



jonathan@protrainer.ch
+41 76 819 88 12


ULTEAM
//// Medical - Coaching - Sport - Bien-être ////

- Cadran du Mouvement
- Cadran de la vision

Demi-journée 4 (13h30-17h00)

- Réflexes Archaïques
- Axial ou Large ?
- Conclusion

→ Tous les chapitres comportent une partie théorique et une partie pratique. Que ce soit l'ensemble des tests, vivre les Préférences Motrices et adapter le geste technique aux motricités, la pratique fait partie intégrante de la formation.

Informations complémentaires

LIEU

Route de Mons 637 à Binche (Belgique)

TRANSPORTS

Ligne de bus directe depuis la gare de Mons ou la gare de Binche. Arrêt de bus à 100m du centre.



RESTAURATION

Possibilité de manger sur place (produits de saison et nutrition saine)

Plus d'informations : <https://www.ulteam.com/letraitdunion/>

DORMIR

« Orange hôtel » à Houdeng : <https://www.orangehotel.be>

« Ibis hôtel » : <https://ibis.accor.com/fr/city/hotels-mons-v2629.shtml>

« Hôtel Lido » : <https://www.lido.be>

« Hôtel Van Der Valk » : <https://www.valkverrast.nl/fr/hotels/hotel-mons>

CONTACT

jonathan@volodalen.com