



PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Libérez votre Swing Naturel | Niveau 3

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte à toute personne ayant déjà réalisé la formation Libérez votre Swing Naturel | Niveau 2.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant connaîtra les différences facettes de son swing et disposera d'un swing de soutien en cas de coup dur. Il accèdera à ses Préférences® Cognitives alignées à ses Préférences® Motrices. Il pourra prendre les informations visuelles en fonction de son Cadran de la Vision®. Il aura la possibilité de mettre en pratique ces nouvelles connaissances durant la formation et dès le lendemain sur le parcours.

PROGRAMME DETAILLE

1. Introduction – 00:39:08 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Des préférences motrices aux préférences cognitives il n'est qu'un pas qu'on franchit allègrement dans cette formation. Chaque dimension du test MBTI® traduit des comportements préférentiels dont les déterminants seraient engrammés dans notre corps. En avant le swing des pensées !

2. Entre tête et corps – 00:42:05 – (chercheur en sciences du sport)

Vous vous dites sans doute que l'on bouge avec son corps et que l'on pense avec sa tête. Et si on vous disait que l'inverse est tout aussi vrai ! le Golfeur en est tout bouleversé.

3. Terrien-Aérien : collecter l'information – 00:50:32 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Chaque préférence motrice a son pendant cognitif. A commencer par les préférences terrienne ou aérienne qui ajustent une collecte d'informations à base sensitive ou intuitive.

4. Collecter au practice – 00:27:00 – (pro de golf)

On se connecte au corps, à la balle, à la cible, en terrien ou en aérien. On vous dit tout et on vous donne les procédures dans ce chapitre.

5. Chaines respiratoires : décider – 00:36:17 – (chercheur en sciences du sport et pro du sport)

On décide comme on respire. Du moins si l'on en croit en la relation proposée entre les chaines respiratoires d'inspiration et d'expiration et la prise de décision plus rationnelle ou plus émotionnelle.



6. Décider au practice – 00:22:29 – (pro de golf)

Les applications pratiques des chaînes respiratoires sur le swing du golf sont proposées dans ce chapitre. Les positions du corps, la puissance de frappe et la vision focale ou globale sont en jeu. Les émotions aussi !

7. Quatre motricités et modèle cérébral – 00:27:57 – (chercheur en sciences du sport)

Lorsqu'on associe les 2 chaînes respiratoires et les chaînes antérieure (terrien) et postérieure (aérien) du corps, on pose les 4 grandes organisations fonctionnelles du Curseur des Motricités®. Le pendant cognitif de ces 4 préférences motrices est proposé par le modèle cérébral de Herrmann. Autant dire qu'on passe allègrement du swing le plus terrien au swing le plus aérien. 4 préférences motrices et 4 systèmes de pensées associées.

8. Introversion et extraversion : énergiser – 00:13:55 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

On puise notre activation dans le monde intérieur ou extérieur. On dit alors qu'on est introverti ou extraverti. Les chaînes musculaires induites enroulent ou ouvrent le corps. Au moment de jouer, on préfère interagir avec l'extérieur ou avec soi.

9. Jugement-Perception : organiser – 00:12:01 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Le caractère organisé (Judging) ou adaptatif (Perceiving) d'une personne pourrait être en partie déterminé par l'œil qui perçoit prioritairement le mouvement. On repère le golfeur qui prépare son sac et sa stratégie 15 jours avant la compétition. Et celui qui s'adapte 'en live' aux circonstances selon son ressenti du moment.

10 Motricités axiale et large – 00:10:26 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Elles se positionnent, bougent et interagissent proches de l'axe vertical du corps. On les appelle des motricités axiales. Elles se positionnent, bougent et interagissent latéralement. On les appelle des motricités larges. On rappelle dans ce chapitre les implications au niveau des mouvements et des pensées.

11. Organiser au practice – 00:17:47 – (pro de golf)

On passe en revue les préférences motrices et cognitives abordées et on se prépare à jouer.

12. Profils et fonctions cognitives – 00:10:20 – (chercheur en sciences du sport)

Derrière chaque profil proposé par le test MBTI® se terrent 4 fonctions cognitives qu'on vous propose d'aborder dans ce module. Sans oublier au préalable de valider que le profil relevé correspond bien à la perception que vous avez de vous-même.

13. Autres déterminants – 00:36:49 – (chercheur en sciences du sport et pro de golf)

Les forces sourdes qui nous poussent à agir sont loin de se limiter aux seules préférences cognitives. On parle ici de motivations profondes, de réflexes archaïques ou encore de charpente corporelle qui vibrent en nous. Sans compter les complaints d'un lieu ou d'une époque. Golfeur relationnel pensez à ce qui vous en vous et peu à la victoire ou à la défaite, sans quoi vous risquez de taper à côté de la balle !

METHODOLOGIE UTILISEE

La méthodologie d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de vidéo, présentation power point et analyse de cas clinique) est utilisée dans cette formation. Des tests de connaissance (QUIZ) sont également réalisés tout au long de la formation. Enfin, la lecture d'articles scientifiques et de vulgarisation (mis à disposition dans l'espace numérique de formation) complète la méthodologie d'apprentissage.

DUREE THEORIQUE D'APPRENTISSAGE

12h d'apprentissage sont, en moyenne, nécessaires à l'acquisition de l'ensemble des connaissances dispensé dans cette formation.

MODALITE D'EVALUATION

Une évaluation est proposée à la fin de la formation, sous forme d'un questionnaire à choix multiples disponible en ligne dans l'espace de formation du participant (accessible 24/24h et 7/7j). Un nombre de réponse correcte supérieur ou égal à 50% débloque la certification.