



PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Pros du Sport et Préférences® Motrices | Niveau 1

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte aux professionnels du sport diplômés (entraîneur, préparateur physique, étudiant...).

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant saura reconnaître et tester les motricités Terrienne et Aérienne, la latéralité et évaluer le Cadran du Mouvement®. Il saura aussi proposer les entraînements adaptés à ces différentes caractéristiques. Enfin, il connaîtra les Préférences® énergétiques et les séances spécifiques associées.

PROGRAMME DETAILLE

1. Introduction aux Préférences® – 00:11:19 – (chercheur en sciences du sport)

Dans ce chapitre, Cyrille vous propose une découverte des concepts clés que nous allons aborder dans la formation. On découvre le curseur des motricités, le cadran du mouvement ou encore le testing des motricités. Que du lourd !

2. Modèle unique ? – 00:24:36 – (chercheur en sciences du sport)

En guise d'avant-propos aux Préférences®, on vous parle du 'modèle unique'. Ce modèle qui détermine bon nombre de conseils techniques dans la plupart des disciplines sportives. Et si plusieurs bons modèles pouvaient co-exister ?

3. Performer – 00:28:44 – (chercheur en sciences du sport)

Dans cette partie, on aborde les grandes connaissances sur l'entraînement, la programmation et les qualités physiques dans un objectif de performance.

4. Flexion ou Extension ? – 00:24:19 – (chercheur en sciences du sport)

Une seule question à se poser : le sportif est-il en plus en FLEXION ou plus en EXTENSION quand il réalise ses mouvements ? Cela vous semble un peu léger ? On va voir, dans ce chapitre, combien cette vision globale du mouvement est importante et nous renseigne sur des besoins très spécifiques du sportif.

5. Exercices : +Flexion et +Extension – 00:36:30 – (chercheur en sciences du sport)

On parle pratique dans ce chapitre pratique, Cyrille illustre les notions de Flexion et d'Extension dans le travail physique et technique. S'en suit une petite mise en situation avec une joueuse de tennis.



6. Terrien ou Aérien – 01:35:08 – (chercheur en sciences du sport)

On vous convie maintenant à la découverte des motricités TERRIENNE et AERIENNE. De l'observation au testing des chaînes musculaires préférentielles, on vous détaille les procédures d'évaluation et les erreurs à éviter. On vous parle aussi de mise en place pratique et de Sciences avec les données qui illustrent Préférences®.

7. Exercices : +Terrien et +Aérien – 00:12:56 – (chercheur en sciences du sport)

On vous propose de découvrir et de pratiquer les 4 exercices clés pour les Terriens et les 4 exercices clés pour les Aériens. Le principe d'intention-action Terrienne évoque la mobilité, la solidité, la force et la propulsion. Alors que le principe d'intention-action Aérienne demande allongement, raideur, réactivité et projection. On met tout ça en pratique.

8. Le Cadran du Mouvement® – 01:14:12 – (chercheur en sciences du sport)

Nous y voilà. Nous pouvons décrire comment notre centre de masse se déplace dans les 3 dimensions de l'espace. On parle du Cadran du Mouvement®. Une révolution dans la compréhension du mouvement sportif !

9. Les Préférences énergétiques – 01:22:44 – (chercheur en sciences du sport)

Notre corps peut 'produire' de l'énergie avec (aérobie) ou sans (anaérobie) oxygène. Plus ou moins selon nos préférences énergétiques. Et cela fait de nous des sprinteurs ou des marathoniens. Sur un terrain de sport, cela change tout à nos comportements. Dans ce modèle, on explique pourquoi. On vous donne aussi les implications en termes de programmation d'entraînement. Cerise sur le gâteau, on fait le lien entre préférences motrices et préférences énergétiques.

10. Mouvements primitifs de flexion et d'extension – 00:52:12 – (chercheur en sciences du sport)

Est-ce que FLEXION et EXTENSION sont toujours des manières de faire efficaces ? Parfois, le sportif peut être en excès de FLEXION ou en excès d'EXTENSION. Certains sont 'trop' dans un pôle ou dans l'autre. Les réflexes archaïques ou mouvements primitifs nous donnent les clés de compréhension de ces excès et surtout les protocoles d'action pour y remédier.

11. Performer avec les Préférences® - 01:17:31 - (chercheur en sciences du sport)

Dans ce module, on vous propose d'illustrer notre propos par une succession de cas pratiques mettant en relation les Préférences® et la performance.

12. Conclusion - 00:08:08 - (chercheur en sciences du sport)

Cette vidéo vous propose de conclure cette formation sur les Préférences mais aussi une rapide présentation du contenu de la formation Pros du Sport et Préférences Motrices Niveau 2.

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

18h 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.