



PROGRAMME DE FORMATION

E-learning Pros du Sport et Préférences® Motrices | Niveau 2

ACCESSIBILITE

Cette formation est ouverte à tout professionnel du sport ayant déjà réalisé la formation Pros du Sport et Préférences | Niveau 1 en e-learning ou présentiel.

OBJECTIFS ET COMPETENCES A ACQUERIR

A l'issue de cette formation, le participant saura repérer et tester les quatre Préférences® Motrices du Curseur des Motricités® : Terrien en cuisses, Terrien en pieds, Aérien en cuisses et Aérien en pieds. Il différenciera également les motricités axiales, larges, associées et dissociées et connaîtra leurs implications dans le mouvement sportif. Enfin il saura relier le Cadran de la Vision® avec les Préférences® Motrices et proposer des planifications et séances adaptées.

PROGRAMME DETAILLE

1. Aérien-Terrien et Curseur des Motricités® – 00:08:24 – (chercheur en sciences du sport)

Selon notre motricité naturelle, on s'équilibre en plaçant notre centre de masse vers l'arrière (Terrien) ou vers l'avant (Aérien) des appuis. Dès lors, on bouge selon deux systèmes efficaces qu'on appelle respectivement le modèle de la poulie (Terrien) ou le modèle masse-ressort (Aérien).

2. Cadran et arbre des motricités – 00:55:35 – (chercheur en sciences du sport)

Selon que l'on soit terrien ou aérien, côté d'extension droit ou gauche, on ne va pas bouger de la même manière. Le Cadran du Mouvement® précise le déplacement en 3 dimensions du centre de masse. Sa connaissance permet d'estimer l'action la plus adaptée aux besoins du sportif. Dans ce module Cyrille présente également l'arbre des motricités qui représente une autre manière de décider du travail à favoriser.

3. EBP et modèle technique – 00:35:54 – (chercheur en sciences du sport)

La science ne prétend pas dire la vérité. Elle est la démocratie du savoir. Une démarche qui permet à chaque acteur d'expliquer comment il établit les relations entre une cause et un effet. L'Evidence Based Practice met la connaissance en mouvement au cœur de la relation entre le spécialiste et le sportif.

4. Chaines musculaires respiratoires – 00:24:49 – (chercheur en sciences du sport)

Savez-vous qu'il existe un lien entre les chaines musculaires d'inspiration-expiration et des éléments clés des motricités comme le côté associé ou dissocié du corps, ou encore

l'activation préférentielle des cuisses ou des pieds ? Dans ce module Cyrille vous dit comment repérer, évaluer et prendre en compte les motricités d'expiration et d'inspiration.

5. Quatre motricité – 00:26:32 – (chercheur en sciences du sport)

Ajoutez aux motricités terriennes et aériennes, les chaînes d'inspiration et d'expiration et vous obtenez le curseur des motricités c'est-à-dire un continuum qui mène de la double flexion (Terrien en expiration) à la double extension (Aérien en inspiration). Dans ce module, Cyrille classe ainsi les motricités de la plus terrienne à la plus aérienne. Il fait le lien avec les latéralités (Cadran du Mouvement®) et le côté associé et dissocié du corps.

6. Motricité axiale et large – 00:28:45 – (chercheur en sciences du sport)

Certaines personnes préfèrent placer et déplacer leurs masses proches de l'axe du corps perpendiculaire au sol. On les appelle les motricités axiales. D'autres aiment éloigner leurs masses et leurs déplacements de l'axe comme si elles étaient en quête d'espace sur les côtés. On les appelle les motricités larges. Les implications sur les pieds et l'ensemble des mouvements vous sont expliquées dans ce module.

7. Cadran de la Vision® – 00:44:39 – (chercheur en sciences du sport)

Qui souhaite voir le monde doit en premier lieu savoir s'équilibrer dans le monde. Il existe dès lors un lien direct entre la motricité du corps et la motricité des yeux. C'est ce qu'on vous explique à travers le cadran de la vision.

8. Chaînes musculaires d'intro et d'extraversion – 00:18:42 – (chercheur en sciences du sport)

Les chaînes musculaires d'extraversion et d'introversion favorisent respectivement la rotation externe et interne. On voit dans ce module comment le praticien peut prendre en compte ces nouvelles préférences au niveau moteur et dans la gestion de l'énergie.

9. Epaule motrice – 00:17:18 – (chercheur en sciences du sport)

Droite ou gauche, une épaule conduit préférentiellement l'accélération du haut du corps. Généralement, cette préférence induit une rotation plus aisée dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens opposé. Dans les mouvements où les rotations sont importantes, l'épaule motrice est centrale car elle donne des rotations inégales d'un côté du corps comparativement au côté opposé.

10. Energétique et Motricités – 01:09:28 – (chercheur en sciences du sport)

Dans ce module, Cyrille met en relation les motricités terrienne et aérienne, le cadran du mouvement avec la composition des muscles en fibres lentes ou rapides et la planification d'entraînement.

11. Performance et Préférences® – 01:08:42 – (chercheur en sciences du sport)

Dans ce module on vous propose d'illustrer l'ensemble des Préférences® Motrices par une succession de cas pratiques mettant en relation la performance et les Préférences®.

12. Conclusion – 00:14:22 – (chercheur en sciences du sport)

Dans cette vidéo de synthèse, Cyrille vous rappelle les points essentiels abordés dans cette formation e-learning de 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

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% débloquent la certification.