

FORMATION MOI ET MON CORPS

Une préférence motrice, c'est un mouvement personnalisé. C'est le mouvement d'un corps Aérien qui se place devant car il bouge avec les muscles qui sont derrière lui. C'est aussi le mouvement d'un corps Terrien qui se pose derrière car il bouge avec les muscles qui sont devant lui. En extension, le corps Aérien aime rebondir sur le sol. Tout le contraire d'un corps en flexion, celui du Terrien, qui adore se sentir fort dans le sol. On est soit l'un, soit l'autre.

OBJECTIFS

Dans cette formation, on vous initie à la lecture des Préférences Motrices Terrienne et Aérienne mais pas que ! On relie les manières de bouger aux postures et aux douleurs fonctionnelles, autrement dit on explique quels mouvements sont à l'origine de quelles douleurs, on parle alors de préférence en excès. Comment, en se référant à la manière dont chaque personne gère son équilibre. Les Préférences Motrices placent l'équilibre au cœur du mouvement grâce à des concepts innovants et scientifiques développés par le laboratoire de recherche Volodalen.



COMPETENCES ACQUISES

A l'issue de cette formation, vous connaîtrez vos Préférences Motrices et saurez les repérer chez les autres. Vous comprendrez quels sont les besoins physiques (mobilité, ancrage, rebonds, gainage...) de chacune de Préférences Motrices et saurez quels exercices favoriser pour se sentir bien dans son corps, performant et/ou sans douleurs. Vous apprendrez les motricité terrienne et aérienne, associé et dissocié, le côté de flexion et d'extension et le cadran du mouvement, et leur lien avec les postures et les douleurs. De plus vous verrez combien les mouvements primitifs, ou réflexes archaïques, présents chez certaines d'entre nous peuvent être à l'origine des douleurs fonctionnelles chroniques.



PROGRAMME DÉTAILLÉ

Contenu PDF du cours est téléchargeable sur une plateforme personnelle de formation. Les collations sont incluses dans le prix de la formation. Les frais d'hébergement et de restauration sont non compris. La formation alterne entre théorie et pratique, dure 2 jours (14h) et se déroule comme suit :

1e demi-journée

- § Introduction aux Préférences Motrices
- § Le modèle unique ?
- § Mouvements en flexion et en extension
- § Exercices pratiques : vers plus de flexion ou plus d'extension ?

2e demi-journée

- § Motricités Terrien ou Aérien ?
- § Exercices : devenir plus Terrien ou plus Aérien ?
- § Mouvements primitifs et douleurs : excès de Terrien ou excès d'Aérien

3e demi-journée

- § Motricités Associée ou Dissociée ?
- § Exercices : devenir plus Dissocié ou plus Associé
- § Mouvements primitifs et douleurs : excès de rotation

4e demi-journée

- § Le Curseur des Motricité
- § Le Cadran du Mouvements®
- § Exercices : du point 1 au point 4 du Cadran



MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Les méthodologies d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de présentation power point et analyse de cas clinique sous forme de vidéo ou d'image) et par 'le mouvement' (mise en situation des tests et observations liés aux préférences et études de cas concrets) sont utilisées dans cette formation.



MODALITÉ D'ÉVALUATION

Les stagiaires doivent avoir répondu à l'ensemble des questions durant le temps imparti, à savoir 15 minutes. Le questionnaire comprend 10 questions auxquelles il est demandé de répondre par « Oui » ou « Non ». L'évaluation se fait 'en digital', via le téléphone portable. Les stagiaires sont tenus d'avoir leur téléphone portable avec eux durant la formation. L'ensemble du questionnaire est corrigé et argumenté à la suite de l'évaluation, durant 15 minutes. L'évaluation est créée par l'ensemble des formateurs responsables de la formation.



CERTIFICATION

L'ensemble des réponses sont automatiquement préenregistrées, ce qui permet d'avoir un résultat immédiat sur l'obtention ou l'échec de l'évaluation théorique. A la suite de la réussite de l'évaluation, le stagiaire se voit décerner une certification directement sur place. En cas d'échec, la personne se verra contrainte de recommencer l'évaluation une semaine plus tard. Un email est envoyé au stagiaire et celui-ci devra répondre en direct aux questions avec le formateur, via une visio ou un appel téléphonique. En cas de second échec, le stagiaire se verra obligé de repasser l'entièreté de la formation à prix réduit (50%).



SITUATIONS EXCEPTIONNELLES

Dans le cas où le stagiaire devrait partir avant l'évaluation, l'évaluation lui est envoyée par email et la correction se fera par l'un des membres du Jury. Dans le cas où l'accès à un réseau ne serait pas possible, une ou plusieurs plages horaires seront définies pour l'ensemble des participants à la formation.