

MOI & MON CORPS®



PRÉFÉRENCES MOTRICES



OBJECTIFS DE FORMATION

- Connaître ses préférences motrices et savoir les repérer chez les autres
- Comprendre quels besoins physique (mobilité, ancrage, rebonds) de chacune des préférences motrices
- Savoir quels exercices favoriser pour se sentir bien dans son corps, performant et/ou sans douleurs
- Apprendre les motricités Terrienne/Aérienne, Associé/Dissocié, le côté de flexion et d'extension, le cadran du mouvement ainsi que leur lien avec les postures et les douleurs
- Relier les mouvements primitifs et certaines douleurs fonctionnelles chroniques



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à tout public, toutes catégories socio professionnelles confondues. Il n'est exigé aucun pré-requis de pratique sportive ou de connaissances théoriques particulières.



TARIF

En intra : à partir de 1 500 € HT
En inter : nous contacter



CONTENU DE FORMATION

En s'appuyant sur un contenu théorique et pratique, il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif, permettant la lecture des Préférences Motrices (Terrien et Aérien) et d'y expliquer quels mouvements sont à l'origine de quelles douleurs, en se référant à la manière dont chaque personne gère son équilibre.



DURÉE DE LA FORMATION

Formation en présentiel uniquement
7 heures (1 journée)





DÉROULÉ DE LA FORMATION

1. Introduction aux Préférences Motrices
2. Motricités TERRIENNE ou AÉRIENNE ?
3. Quels exercices favoriser : des mouvements plus TERRIEN ou AÉRIEN
4. Mouvements primitifs et douleurs: excès de flexion ou d'extension
5. Le Curseur des Motricités
6. Motricités ASSOCIÉE ou DISSOCIÉE ?
7. Respiration INSPIRE ou EXPIRE ?
8. Mouvements primitifs et douleurs : excès de rotation
9. Évaluation
10. Livret de fin de formation



INDICATEURS DE RÉSULTATS

Retrouvez les taux de satisfaction sur acaenlaforme.fr/infos-pratiques/



MOYENS PÉDAGOGIQUES

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.



ÉVALUATION DE LA FORMATION

Les stagiaires doivent avoir répondu à l'ensemble des questions durant le temps imparti, à savoir 15min. 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 min. L'évaluation est créée par l'ensemble des formateurs responsables de la formation.



INTERVENANT(S)

Nos formateurs sont des préparateurs physiques spécialisés dans ce domaine.



INFORMATIONS PRATIQUES

Pour connaître les délais d'accès, tarifs, accessibilité, contact, CGV, rendez vous sur acaenlaforme.fr

CONTACTEZ-NOUS !

GMBE
1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN
RCS 837 726 652 RCS Caen NDA : 28140325414
charlotte@acaenlaforme.fr
06 95 00 72 34