



PRÉFÉRENCES ET PRÉPARATIONS POSTURALES, MOTRICES ET MENTALES

AUEC

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

INFORMATIONS

CALENDRIER



En e-learning en amont de la formation en présentiel avec QCM : 8h

En présentiel : jeudi 25 janvier 2024 et vendredi 26 janvier 2024

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Date limite de candidature : 15 novembre 2023

Charlotte MANTEL

UFR3S - Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique
9, rue de l'université – 59790 Ronchin

charlotte.mantel@univ-lille.fr

03 20 88 73 68

OBJECTIFS

Un perfectionnement dans les Préférences Posturales, Motrices et Mentales, dans les liens entre les Préférences Posturales, Motrices et Mentales. Une exploitation des connaissances, outils et techniques issus de la préparation mentale dans le cadre des Préférences Posturales, Motrices et Mentales.

PUBLIC VISÉ

Kinésithérapeutes, ostéopathes, posturologues, médecins, entraîneurs en clubs sportifs, professeurs d'EPS, préparateurs physiques, préparateurs mentaux, etc.

CONDITIONS D'ACCÈS

- **Obligation d'avoir déjà suivi une formation sur les Préférences Motrices (Ce2, Action Types, Volodalen...) et sur le mental (exemple : préparation mentale et application mentale et intelligence du corps chez Ce2).**

ORGANISATION & EXAMEN



20 HEURES D'ENSEIGNEMENT

- 8h en distanciel et 12h en présentiel.

CONTENUS

1. Système Nerveux Autonome (SNA), Neurotransmetteurs et Hormones (Chimie du cerveau)
 - Notion d'homéostasie, d'Equilibre/Déséquilibre. -Impacts sur le moteur et le mental.
 - Les différents moyens de revenir à l'homéostasie
2. Différents outils de mesure de la Préparation Mentale au service des Préférences Posturales, Motrices et Mentales
 - Les entretiens semi-directifs en fonction des préférences posturales et motrices.
 - Les questionnaires (comme ceux d'anxiété, de stratégie de performance).
 - Les logiciels d'analyse de la variabilité cardiaque comme outil de mesure cognitifs
3. Différentes techniques de Préparation Mentale en fonction des Préférences Posturales, Motrices et Mentales
 - Ateliers relaxations, méditations... en fonction des Préférences Posturales, Motrices et Mentales.
 - Ateliers imagerie mentale : cas concrets.
 - Attributions Causales, Dialogue Interne, Switch : cas concrets
 - Préparation Mentale Intégrée : étude de cas en course à pied.

VALIDATION :

Présentiel. QCM. Coeff 1. Epreuve réalisée en fin de formation, le samedi matin. Mémoire. Coeff 1. Partie théorique (expertise en lien avec les Préférences Posturales, Motrices et Mentales). Partie pratique : mémoire (suivi d'un patient ou d'un athlète en utilisant les outils des Préférences Posturales, Motrices et Mentales : profilage, programmation, amélioration ou pas).

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE :

- Yancy DUFOUR, Docteur en psychologie

Tarif individuel

600 €

(penser à solliciter les aides à la formation proposées par certains employeurs)