

# Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

## Préparation Mentale et Préférences Motrices et Préférences Mentales

### **Responsables et Intervenants :**

**-Dufour Yancy** ([yancy.dufour@univ-lille.fr](mailto:yancy.dufour@univ-lille.fr)). Docteur en Psychologie ; président du CROPS ([www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)); responsable des DU « Préparation Mentale et Psychologie du Sportif » et « Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga », des AUEC « Préparation Mentale Collective » et « Initiation aux techniques de bien-être » ; formateur chez Symbiofi ; PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille

**Bachelier Antony**. Podologue DE, Posturologue. Formateur, conférencier. Responsable de la formation et recherche Ce2 (Centre d'Etude Equilibre).

**Limouzin Stéphane**. Préparateur Mental et Physique, membre du CROPS, Responsable de Formation CREPS de Reims

### **Objectifs de la formation :**

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

### **Description de la formation :**

**Durée :** Formation de 2,5 jours. 20h d'enseignement.

**Dates :** En 2019, jeudi 06 juin, Vendredi 07 juin et Samedi 08 juin.

**Horaires :** 8h/12h puis 13h30/17h30 les Jeudi et Vendredi ; 8h/12h le Samedi.

**Lieu :** FSSEP, 9 rue de l'université, 59790 Ronchin.

**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 Motrices et Mentales). Partie pratique (suivi d'un patient ou d'un athlète en utilisant les outils des Préférences Motrices et Mentales : profilage, programmation, amélioration ou pas).

### **Programme :**

#### **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 Motrices et Mentales**

-Les entretiens semi-directifs en fonction des préférences 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 Motrices et Mentales**

-Ateliers relaxations, méditations... en fonction des Préférences 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.

### **Coût de la formation :**

Les droits d'inscription s'élèvent à 600€

### **Public :**

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

Obligation d'avoir déjà suivi une formation sur les Préférences Motrices.

**Contact :** Charlotte Mantel. 03.20.88.73.68 – [charlotte.mantel@univ-lille.fr](mailto:charlotte.mantel@univ-lille.fr)