

# Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

## Préparation mentale et Préférences Motrices et 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'Éducation Physique de Lille .

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

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

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

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.

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

#### **Durée :**

20h d'enseignement : 8h en distanciel et 12h en présentiel.

#### **Dates :**

-En e-learning en amont de la formation présentielle avec QCM (1ere note de l'AUEC) : 8h

-En présentiel : jeudi 25 janvier 2024 8h/18h et vendredi 26 janvier 2024 8h30/12h30

#### **Lieu :**

FSSEP, 9 rue de l'université, 59790 Ronchin.

#### **Validation :**

E-learning. QCM (Coeff 1) et mémoire (Coeff 3) sur une expertise en lien avec les Préférences Posturales, Motrices et Mentales, théorique ou de préférence pratique (suivi d'un patient ou d'un athlète en utilisant les outils des Préférences Posturales, Motrices et Mentales : profilage, programmation, amélioration ou pas). Mémoire à remettre 3 mois après la date en présentiel.

### **Programme :**

-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.

-Ateliers imagerie mentale : cas concrets.

-Attributions Causales, Dialogue Interne, Switch : cas concrets.

-Préparation Mentale Intégrée : étude de cas.

### **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, professionnels de la santé, du bien-être, du sport et de l'apprentissage.

Obligation d'avoir déjà suivi une formation sur les Préférences Motrices (PM1 de Ce2 formation, Action Types, Volodalen...) ET sur le mental (exemple : niveaux 2 et 3 chez Ce2 formation, PM2 et PM3). Indiquez lors de la candidature les formations déjà suivies.

**Contact :** Charlotte Mantel. 03.20.88.73.68 – [charlotte.mantel@univ-lille.fr](mailto:charlotte.mantel@univ-lille.fr)  
<http://staps.univ-lille.fr/fr/formation-continue.html>