

## FPC MULTI-DISCIPLINE (WEBINAIRE 2) IMAGERIE MOTRICE - LE PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

### OBJECTIFS

#### ÊTRE CAPABLE DE :

- Comprendre les apports de l'imagerie sur la dimension technique
- Connaître les règles de pratique et préconisations d'usage
- Mettre en place des protocoles de travail

### PUBLICS / PREREQUIS

Toutes disciplines, entraîneurs de niveau performance

### PROGRAMME DETAILLE

#### • Comprendre les apports de l'imagerie sur la dimension technique :

- Cibler les éléments techniques sur lesquels orienter le travail mental
- Situer l'apport de l'imagerie sur le développement des qualités physiques
- Connaître les apports des différentes formes d'imagerie

#### • Connaître les règles de pratique et préconisation d'usage :

- Pour se préserver des effets délétères
- Pour augmenter l'efficacité des interventions
- Planifier et construire des protocoles d'interventions approfondis

#### • Mettre en, places des protocoles de travail :

- Sur l'acquisition et l'automatisation des mouvements
- Sur la correction gestuelle
- Sur l'importance de la temporalité et la vitesse du mouvement imaginé

### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théorique et illustrations pratiques dans les activités gymniques (acrobatiques et d'expression)

### MODALITES D'EVALUATION

Production de documents écrits  
Fiches synthétiques sur l'imagerie motrice

### FORMATEURS

- Aymeric GUILLOT, formateur et préparateur mental.
- Fanny GUY, master en neurosciences, attachée de recherche

### ORGANISATION

- **Mardi 11 février 2025**
- **10h00-12h00**
- **En visioconférence**
- **5 participants minimum (limité à 30)**

### TARIFS

- **69 €**

*Les frais pédagogiques et annexes (déplacement et séjour) sont à la charge de la structure/du participant  
Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements de OPCO*

### INSCRIPTIONS

- **Avant le 07 janvier 2025, connectez-vous à votre espace licencié sur [ffgym.fr](http://ffgym.fr) puis [cliquez ici](#)**

*Délai de traitement : 3 semaines*

*L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap*

### CONTACT

[formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)  
Référént handicap :  
[delphine.dignement@ffgym.fr](mailto:delphine.dignement@ffgym.fr)