

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 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
Référént handicap :
delphine.dignement@ffgym.fr