



Préparation physique : une nouvelle approche individualisée de l'athlète basée sur les neurotransmetteurs et le groupe sanguin

Scan & Coaching vous apporte un regard novateur sur la préparation physique, partant de la chimie du cerveau pour l'adapter sur le terrain. Nous synthétisons toutes les techniques qui existent et sont utilisées dans le domaine de l'entraînement, la préparation physique, la rééducation et la nutrition. Ces connaissances nous permettent d'avoir un regard croisé sur les différentes manières d'améliorer la performance de vos athlètes/clients.



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- S'approprier les fonctions de nos **neurotransmetteurs** dominants
- D'**identifier l'entraînement adapté** en fonction du **groupe sanguin** de son athlète/client
- Pouvoir mettre en place **des tests** (questionnaire) afin de déterminer le neuro-typisme de ses athlètes/clients
- Développer un entraînement sur mesure à chaque athlète/client (**préparation physique et nutrition**).
- Utiliser un **test neuro-moteur** afin d'identifier sur le terrain de neuro-typisme de ses athlètes/clients
- Elargir son champ de connaissance en matière de **technologie à destination de la performance**



FORMAT

Découverte :

Introduction au neuro-typing permettant d'adapter sa préparation physique
Hématologie et entraînement : le lien.

Approfondie :

- Perfectionnement et mise en pratique de l'utilisation du neuro-typisme sur le terrain
- Présentation d'outil innovant à destination de la performance



PUBLICS

Tous professionnels du sport intéressé par une nouvelle approche de l'optimisation de la performance.



PRÉREQUIS

Etre titulaire d'une carte d'éducateur sportif ou en cours de formation.



INTERVENANT-ES

Philippe GANDREY - Docteur en science du sport - Coach en athlétisme - Intervenent DU Cometti
Violène GRANGER - Professeur en activité physique adaptée



LIEU



DURÉE & TARIFS

Découverte - 7h - 200€

Approfondie - 14h - 400€

De 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h



SARL SCAN & COACHING

5 allée de cluny - 21220 GEVREY CHAMBERTIN

violene@scan-coaching.fr - 06 24 07 23 32

SIREN : 908 411 101 - RCS DIJON

Notre site





Préparation physique : une nouvelle approche individualisée de l'athlète basée sur les neurotransmetteurs et le groupe sanguin



MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Formation en présentiel dans une salle équipée et dédiée à la formation.

Groupe de 10 à 15 participants.

Démarche participative qui alterne apports théoriques, études de cas, travaux de groupes et mises en situation.

Mise à disposition des ressources pédagogiques (support de formation, bibliographie, documentation complémentaire).

Emargement par demi-journée de formation.

Evaluation : questionnaire de positionnement en amont, feedback sur les mises en situation et travaux de groupe, auto-évaluation, questionnaire de satisfaction à chaud, questionnaire de suivi à froid. Remise d'un certificat de réalisation en fin de formation.



PROGRAMME

1ère demi-journée : découverte des neurotransmetteurs

- Les neurotransmetteurs c'est quoi ?
- Comment déterminer notre neurotransmetteurs dominant

2ème demi-journée : comment on les utilise en préparation physique

- Quel entraînement adopter en fonction de chaque neurotransmetteurs dominant
- Hématologie et entraînement : le lien
- Cas concret : préparation de séance à tester avant le prochain module

3ème demi-journée : approfondissement et test terrain

- Présentation de tests neuromoteurs réalisable sur le terrain
- Présentation d'un outil innovant à destination de la performance
- Auto-test et repercussion sur sa vie quotidienne

4ème demi-journée : approfondissement et test terrain

- Mise en commun : quelles observations sur ces nouvelles méthodes d'entraînement ?

Formule
découverte
1j

Formule
approfondie
2j

Renseignements pédagogiques :

Violène GRANGER

Tel : 06 24 07 23 32

violene@scan-coaching.fr



SARL SCAN & COACHING

5 allée de cluny - 21220 GEVREY CHAMBERTIN

violene@scan-coaching.fr - 06 24 07 23 32

SIREN : 908 411 101 - RCS DIJON

Notre site !





DEMANDE DE PRÉ INSCRIPTION

Une nouvelle approche individualisée de l'athlète basée sur les neurotransmetteurs et groupe sanguin - A DIJON

Votre inscription ne sera définitive qu'après validation de votre candidature par les formateurs et réception de vos pièces justificatives.

CONTACT DU-DE LA CANDIDAT-E

NOM : Prénom :

Profession / fonction :

Adresse (complète) :

Email :

Téléphone :

QUELS SONT VOS BESOINS ET ATTENTES POUR CETTE FORMATION ?

.....
.....
.....

Bulletin à retourner par email ou courrier avant le xxx :
Scan & Coaching - 5 allée de Cluny 21220 GEVREY CHAMBERTIN
ou à
violene@scan-coaching.fr

