



Formation IMSC : les fondamentaux d'Action Types®

les métiers de la thérapie et de
l'entraînement sportif

Référencée
DATADOCK

15 rue de la Morellerie - 37550 Saint Avertin -

Mail : oanh.nguyen-hetn@orange.fr

Siret 79755108200036

N° de déclaration d'activité 24 37 03231 37-Région Centre-



Formation IMSC : les fondamentaux d'Action Types®

1- Présentation :

La formation **Coach IMSC** est composée de 13 jours répartis en sept modules et 2 niveaux d'expertise. Chaque module constitue un niveau supplémentaire par rapport au précédent, non obligatoire afin que chacun puisse s'approprier les connaissances à son rythme.

Ce parcours s'appuie sur des expertises développées dans le sport de haut niveau et des similarités avec de nombreux autres corps de métiers (management d'équipe, gestion des talents, leadership...).

Il permet de s'imprégner de pratiques issues de plus de 30 années d'expériences dans différents sports de hauts niveaux. Il initie à la mise en place progressive de pratiques qui permettent aux individus et aux équipes **de libérer leurs forces naturelles** et d'optimiser les interactions des personnes entre elles en contexte de compétition.

2- Objectifs de la formation :

a) Objectif principal

Créer les conditions propices pour permettre aux individus en posture d'accompagnement sportif et/ou thérapeutique d'acquérir les bases du coaching IMSC.

b) Objectifs intermédiaires

- Comprendre la notion de performance individuelle et collective
- Comprendre et prendre en compte les préférences motrices et cognitives
- Être capable d'individualiser l'accompagnement thérapeutique
- Développer la synergie collective
- Renforcer la qualité des relations entraîneur-sportif, thérapeute-patient...
- Mieux gérer la prévention des blessures
- Utiliser les préférences motrices dans le processus de réathlétisation



Formation IMSC : les fondamentaux d'Action Types®

3- Public : toute personne se trouvant en posture d'accompagner des individus ou des groupes d'individus :

- Du milieu médical et paramédical (médecin du sport, kinésithérapeute, ostéopathe, podologue ...)

Format de formation sur 3 jours : profil moteur

Format de formation sur 6 jours : profil moteur + attitudes

Format de formation sur 13 jours : profil moteur + attitudes + cognitif

4- Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre :

- Apport théorique
- Ateliers pratiques
- Etude de cas
- Atelier retour d'expérience
- Mise en situation
- Ordinateur
- Vidéo projecteur
- Supports pédagogiques (livrets, manuels, CD ...)
- Plateformes Podo-barométriques
- Tables d'examen

5- Moyens permettant d'assurer le suivi de l'exécution de l'action

- Feuille d'émargement
- Attestation de formation

6- Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- Bilan pédagogique (à remplir par les formateurs)
- Questionnaire d'évaluation (à remplir par les stagiaires)

7- Dates et Lieux

a) Dates : Voir programme de formation

b) Lieu : Académie H&N Smartmotion



Formation IMSC : les fondamentaux d'Action Types®

Parcours complet de la certification Coach IMSC -action type	
Niveau 1	
IMSC les bases des préférences motrices, sensorielles et cognitives 2 jours	
Stratégie perceptive, stratégie articulaire, stratégie neuromusculaire et analyse du mouvement selon l'IMSC 1 jour	
Positionnement spatial et stratégies articulaires 1 jour	
L'accompagnement thérapeutique individualisé (Entraînement et supervision) 1 jour	
L'accompagnement thérapeutique individualisé (Entraînement et supervision) 1 jour	
En option	
Niveau 2	
Coaching physique et mental individualisé selon l'IMSC (expert) 3 jours	
L'organisation collective selon les préférences individuelles 3 jours	
Examen de validation des connaissances et des compétences professionnelles 2 jours	

planning formation - format 3 jours :

Profil moteur (gestion de la gravité, hanche motrice, vision) et pratique podologique

J1 - 31 janvier 2019

- Comprendre l'IMSC
- Comprendre l'intelligence motrice
- Le mouvement comme base de l'individualisation
- Les stratégies de la marche
- Observations dans le cadre des consultations podologiques

J2 - 01 février 2019

- Stratégie de perception : vision et fréquence spatiale
- Fondements théoriques de la marche et stratégies neuro-musculaires
- Comprendre les chaînes motrices préférentielles
- Protocole Testing adapté à la pratique podologique
- Travaux pratiques testing

J3 - 02 février 2019

- Définition de la perception
- Les 3 étapes de la perception
- Vision périphérique des les stratégies terriennes et aériennes
- La vision centrale et la vision périphérique : les différentes logiques de posture
- Le profil moteur et implications podologiques



Planning formation - format 6 jours :

Profil moteur + attitudes (profil complet Action Type)
Implications liées à la pratique en podologie

J1 - 31/01/19 + J2 - 01/02/19 + J3 - 02/02/19

J4 - 21 mars 2019

- Modèle cérébral selon Action Type
- Neurosciences et préférences motrices
- Rôle du système d'activation réticulée (SAR) dans la régulation de l'énergie
- Préférences motrices et chaînes musculaires
- Préférences motrices et organisation rachidienne
- Organisation de l'oreille interne

J5 - 22 mars 2019

- Individualiser l'accompagnement thérapeutique
- Protocole de testing des profils moteurs
- Stratégies articulaires : verticalité / horizontalité
- Protocoles de testings verticalité / horizontalité
- L'individualisation au service de la prophylaxie

J6 - 23 mars 2019

- Protocole testings : posture et points de vigilance
- Études de cas
- Implications dans l'exercice de la podologie en cabinet
- Discussion FAQ





Formation IMSC : les fondamentaux d'Action Types®

Tarifs

- Format de formation 6 jours (2 fois 3 jours) : 2880 € TTC
- Format de formation 3 jours : 1440 € TTC

**Possibilité de financement total ou partiel par les OPCA
Possibilité de paiement en plusieurs fois sans frais (nous consulter).**

Hébergement et restauration à la charge du stagiaire.

Proposition valable jusqu'au 20 décembre 2018

Vos contacts

Ralph HIPPOLYTE
Co-fondateur Action Types
Fondateur de l'approche « Motivations Profondes »
Co-fondateur H&N Smart Motion



Oanh NGUYEN
Consultante Certifiée Action Types
Formatrice ATA et MP
Co-fondatrice H&N Smart Motion
DU. Coaching et préparation mentale



Alexis MOREAU, podologue DE, enseignant - formateur

Tel : 06.88.90.43.08

www.h-et-n.fr

oanh.nguyen@h-et-n.fr



Copie partielle du document ou dans sa totalité interdite, sauf autorisation de ses auteurs, Oanh NGUYEN, Ralph HIPPOLYTE.

