



## INTERETS DE L'UTILISATION de la VIDEO dans le cadre de L'ENTRAÎNEMENT et de la PRÉPARATION MENTALE à la COMPÉTITION

### I - OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Permettre aux entraîneurs de toutes les disciplines gymniques de mieux **appréhender l'utilisation de la vidéo** dans le cadre de leur pratique professionnelle.
- Optimiser l'entraînement : **apprentissage et guidage du geste ciblé**
- Optimiser la préparation à la compétition
- Etre capable de mettre en place des **stratégies de préparation mentale** pour **l'activation et la concentration** dans le cadre de la **compétition**.

### II - PUBLIC ET PREREQUIS

Les participants doivent :

- Etre titulaires d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours de validité
- Etre en capacité de manipuler un logiciel ou une application vidéo de leurs choix

**III – DATE / LIEU** : samedi 9 Mars 2019 au pôle France GAM de LYON

### VI - HORAIRES:

- 9h30-13h00 et 14h00-17h00

**V – DUREE** : L'action de formation continue durera 6,5 heures.

### VI – FORMATEURS et RESPONSABLE PEDAGOGIQUE

- Formateur : **Rodolphe BOUCHE**, CTS PACA, coach mental EMA INSEP, entraîneur de Samir AÏT SAÏD et Loris FRASCA sur le Pôle France d'Antibes,
- Responsable pédagogique : Eric GALLIN-MARTEL, CTS coordonnateur ETR AuRA

### VII - MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrements mis en œuvre :

- Salle de formation
- Vidéoprojecteur
- Echanges de problématiques de terrain

### VIII - CONTENUS

- Bases sur l'imagerie motrice différenciée
- Intérêts et limites de l'utilisation de la vidéo
- Utilisation de la vidéo dans le cadre de l'Entraînement Sportif
- Utilisation de la vidéo dans le cadre de l'Entraînement Idéo-moteur
- Utilisation de la vidéo dans le cadre de la gestion Intra Compétitive



**InteraGYM**  
FORMATION



## **IX - MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION**

Le suivi de la formation est évalué par une fiche d'émargement signée par demi-journée par les stagiaires et formateurs. Cette formation donne lieu à une évaluation de satisfaction complétée par les participants et un tour de table collectif avec le formateur.

### **InteraGYM FORMATION**

Siège : Comité Auvergne-Rhône-Alpes de Gymnastique 10, Avenue Viviani 69200 VENISSIEUX  
04 78 00 88 85 – [contact@interagym-formation.com](mailto:contact@interagym-formation.com) – [www.interagym-formation.com](http://www.interagym-formation.com)

SIRET 43373228600037 – APE/NAF 8551Z – Enregistré sous le numéro 84691473669. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.