

# FORMATION CONTINUE

## LE SYSTÈME NERVEUX AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

Le Comité de Bretagne de Gymnastique organise une formation “Le système nerveux au service de la performance”.

Avec cette expérience et à l'issue de cette formation, vous maîtriserez les fondamentaux du système nerveux et du mouvement d'un point de vue Neurologique. Vous aurez des outils concrets, solides avec un impact immédiat pour améliorer votre mouvement et celui de vos athlètes.

### OBJECTIFS DE L'ACTION DE FORMATION

- Découverte du système nerveux au service de la performance
- Comment l'expliquer aux jeunes gymnastes ?
- Savoir utiliser ces méthodes dans le cadre de la pratique gymnique

### Public et pré-requis

- Être titulaire d'une licence Fédération Française de Gymnastique de la saison en cours
- Age minimum : 18 ans
- Formation pouvant être ouverte aux personnes en situation de handicap (merci de contacter le référent)
- Questionnaire de positionnement

### Frais pédagogiques

- Salarié : 360 €. Tous les documents (convention et devis) vous seront envoyés pour effectuer votre demande de prise en charge auprès de votre OPCO.
- Bénévole : 80 €
- Bénévole club Qualiclub Bretagne : 40 € (aide régionale)

### Prévoir

- pique-nique
- Tenue sportive + chaussures de sport + chaussettes
- Bloc notes/crayons

### Coordonnateur pédagogique

- Fanny MOREL - fanny.morel@ffgym.fr  
[06 77 04 23 18]

### Calendrier / Lieux

- **Lundi 18 mars 2024**, de 10h à 16h, à Lanester
- **Lundi 8 avril 2024**, 1h en visio (horaires à définir)
- **Lundi 15 avril 2024**, de 10h à 17h, à Lanester

**Lieu :** Salle Pierre de Coubertin - Lanester

**Accessibilité :** tous publics, PMR

**Effectif en formation :** 15 max (priorité aux membres CTR toutes disciplines puis par ordre d'inscription)

**Durée :** 12 heures

### Inscription

[Cliquez ici](#)

### Date limite d'inscription

AVANT LE 1<sup>er</sup> MARS 2024

### Référent handicap

- Solène DUFOUR - dufoursolene@gmail.com  
[06 88 33 98 89]

# FORMATION CONTINUE

## LE SYSTÈME NERVEUX AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

### Programme

- Comment est né le mouvement volontaire ?
- Le système nerveux
  - définition
  - le fonctionnement du système nerveux et ses activités
- Quels sont les facteurs de qualités d'un athlète ??
- La genèse du mouvement
  - la décomposition du mouvement
  - la nécessité d'une stabilité réflexive involontaire pour l'exécution d'un mouvement volontaire
  - la balance de menace ou quels sont les critères qui nous poussent dans le mode Survie
  - quels sont les récepteurs sensoriels susceptibles d'améliorer la commande motrice ?
  - les centres d'intégration de l'influx nerveux
    - le cervelet
    - le tronc cérébral
  - le centre décisionnaire du mouvement
- Etablir un bilan personnalisé

### Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Lieu : salle spécialisée de gymnastique

Modalités : cours pratique, mises en situation pédagogique et cours en distanciel par outils de visioconférence

La formation sera assurée par :

Monsieur Boursier Laurent de Stummbreizh, masseur-kinésithérapeute DE, formé et diplômé en posturologie et reprogrammation neuro-posturale et performance.

### 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.
- L'évaluation de la formation se fait par des questions orales en fin de formation ainsi que par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction