

Individualiser les exercices d'entraînement à partir des préférences motrices des athlètes

RS7012 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	335
Formacode(s)	15436
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'enregistrement	31/01/2025
Date d'échéance	31/01/2028

Certificateur(s)

AXEL · SIRET : 44403631300021

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification a pour objectif de proposer un perfectionnement aux acteurs du sport professionnel et de garantir la capacité à individualiser l'entraînement d'un athlète en fonction de ses préférences motrices. Dans les situations professionnelles d'entraînement technique et de préparation physique, il convient d'adapter les contenus des séances pour favoriser l'expression des préférences motrices afin d'optimiser la performance et d'éviter les blessures. La prise en compte des préférences motrices individuelles ouvre des possibilités nouvelles d'individualisation de l'entraînement, avec des bénéfices dans les champs de l'optimisation de la performance et de la prévention des blessures (prophylaxie). Elle permet également de renforcer l'autonomie de l'athlète, sa capacité à s'adapter à des situations inconnues et l'efficacité de ses gestes techniques.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

Détecter le profil moteur d'un athlète de manière indirecte, au moyen d'un référentiel d'observation et à partir d'un visionnage de documents vidéo, dans le but de préparer l'individualisation des entraînements, en fonction des préférences motrices identifiées.

Établir le profil moteur d'un athlète de manière directe, au moyen d'un protocole de tests pour le profilage direct, dans le but de préparer l'individualisation des entraînements, en fonction de son mode spontané de coordination, en tenant compte d'éventuelles situations de handicap.

Concevoir dans la discipline de son choix un exercice d'entraînement adapté au résultat du profilage d'un athlète, à partir d'un protocole de création d'exercices, dans le but de préparer l'animation d'une séance d'entraînement individualisé.

Démontrer les quatre types de mouvements pour une action ciblée, en fonction des quatre profils moteurs, dans le but de permettre à l'athlète d'élaborer son mouvement de manière autonome, grâce à la prise en compte de son propre profil moteur et de son impact.

Voies d'accès

MODALITÉS D'ACCÈS

Formation continue

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

- Exercer, avoir exercé ou être habilité à exercer contre rémunération une activité d'entraînement sportif.
- Être titulaire de l'une des certifications figurant à l'Annexe II-1 (art. A212-1) du Code du sport conférant les prérogatives d'exercice nécessaires à l'entraînement sportif : Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire

et du Sport (DEJEPS) ; Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport (DESJEPS) ; Brevet d'État d'Éducateur Sportif 2nd degré (BEES). La liste des certifications conférant ces prérogatives d'entraînement sportif est susceptible d'être actualisée avec le temps.

COMPOSITION DU JURY — FORMATION CONTINUE

Le jury est composé de deux membres : un représentant de l'organisme certificateur et un expert du domaine visé par la certification, extérieur à l'organisme, exerçant une fonction liée à l'amélioration de la performance sportive (ex : entraîneur, préparateur physique, éducateur en activités physiques et motrices...)

Base légale

Date de décision	31/01/2025
Durée de l'enregistrement	3 ans
Date d'échéance de l'enregistrement	31/01/2028
Date de dernière délivrance possible	30/07/2028

Pour plus d'informations

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/7012/>

Où se former

Formations référencées	6
Organismes	1
Régions couvertes	3
Prix indicatif	1 944 € – 2 450 €
Durée	42 h

Offre de formation — MonCompteFormation (Caisse des Dépôts), licence ouverte.

Entrées et sorties de formation

Entrées en formation	9
Parcours menés à terme	8
Taux d'achèvement	89 %
Période	04/2025 – 09/2026

Entrées et sorties — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	12
Montant total engagé	24 574 €
Coût moyen par dossier	2 048 €
Durée moyenne	42 h
Période	04/2025 – 09/2026

France compétences	91 %
Reste à charge titulaire	6 %
Compte d'engagement citoyen	2 %
France Travail	1 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.