

# PRÉFÉRENCES MOTRICES NIVEAU 1

## FORMATION EXPERTISE



La formation « **préférences motrices** » est un programme qui permet d'identifier les modes de fonctionnement corporels et moteurs dominants d'une personne afin d'optimiser sa posture, ses mouvements et ses performances.

## FORMATION NON DIPLÔMANTE

- Bases neuroscientifiques
- La pyramide des besoins
- Les différentes préférences motrices naturelles:
  - o Présentation
  - o Tests
  - o Exercices
- Synthèse : utilisation des connaissances dans l'activité et l'entraînement

## CONDITIONS D'ACCÈS

- ✓ Être diplômés d'un CQP ALS, AGEE, CQP IF, BPJEPS APT, BPJEPS AF, DEUST MDF
- ✓ Maîtriser les bases de la pratique et de l'encadrement du stretching

*Frais pédagogiques entièrement pris en charge par l'OPCO pour tous les salariés d'une structure adhérente à l'AFDAS*

 9h00 à 17h00

 Inscription jusqu'au 15 juin 2026

 Le 29 juin 2026

### Plus d'informations :

04.51.11.00.26 - [contact@adps-formation.com](mailto:contact@adps-formation.com)

