

## FPC MULTI-DISCIPLINE

### IMAGERIE MOTRICE – APPLICATION PRATIQUE

#### OBJECTIFS GENERAL

Permettre aux entraîneurs d'améliorer leurs compétences dans l'apport de l'imagerie motrice sur le perfectionnement technique et la consolidation de l'apprentissage moteur afin d'optimiser la performance.

#### OBJECTIFS INTERMEDIAIRES

##### ÊTRE CAPABLE DE :

- Conduire un protocole de travail en imagerie ciblant le perfectionnement technique
- Mettre en œuvre et conduire un travail de développement des qualités d'imagerie motrice
- Elaborer un plan d'intervention dans le domaine mental appliqué aux activités gymniques (acrobatiques et d'expression)

#### PUBLICS / PREREQUIS

Toutes disciplines, entraîneurs de niveau performance

#### PROGRAMME DETAILLE

- Exercices de découverte et de renforcement des capacités d'imagerie motrice dans les activités gymniques
- Travail de perfectionnement technique et de chronométrie mentale appliquée aux activités gymniques
- Travail de correction gestuelle et protocole de modélisation des capacités gymniques

#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Mises en œuvre pratiques d'exercices et de protocoles d'entraînement par imagerie motrice dans les activités gymniques (acrobatiques et d'expression)

#### MODALITES D'EVALUATION

- Production de documents écrits
- Fiches synthétiques sur l'imagerie motrice

#### FORMATEURS

- Aymeric GUILLOT, Professeur des Universités à l'université de Lyon 1, formateur et préparateur mental.
- Fanny GUY, Master en neurosciences, attachée de recherche

#### ORGANISATION

- **Lundi 13 octobre 2025**  
de 14h à 18h
- **Mardi 14 octobre 2025**  
de 09h à 12h et de 13h à 16h
- **FRANCONVILLE**
- **6 participants minimum**
- **40 participants maximum**

#### TARIFS

- Frais pédagogique : **397€**

*Les formations de l'Académie sont éligibles aux financements OPCO*

#### INSCRIPTIONS

- **Avant le 22 septembre 2025**, connectez-vous à votre espace licencié sur [ffgym.fr](http://ffgym.fr) puis [cliquez ici](#)

*Délai de traitement : 3 semaines*

*L'accès à la formation peut faire l'objet d'adaptation pour les personnes en situation de handicap*

#### CONTACT

[formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)  
Réfèrent handicap :  
[formation@ffgym.fr](mailto:formation@ffgym.fr)