



## FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

### Préférences Motrices



## DEVIS / PROGRAMME – 2025/2026

**Ligue Méditerranée de Football**  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113  
Siret : 782 812 903 00030

### Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

**Volume Horaire : 16 heures**

Public concerné	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Directeur / Responsable technique de club</li><li>▪ Entraineur général de club</li><li>▪ Entraineur d'une équipe de niveau régional (jeunes et séniors masculin et féminin)</li><li>▪ Entraineur d'une équipe de niveau départemental (jeunes et séniors masculin et féminin)</li></ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Découvrir et identifier les différentes préférences motrices</li><li>▪ Optimiser les conditions d'apprentissage grâce au fonctionnement de notre cerveau</li><li>▪ Comprendre et intégrer les préférences motrices dans le cadre de l'entraînement</li><li>▪ Découvrir et s'initier aux tests pour déterminer les préférences motrices des joueurs</li></ul>
Prérequis	Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 4 (UEFA B BMF) ou 5 (UEFA A BEF).
Programme	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Connaitre et comprendre les concepts essentiels des préférences motrices : fonctionnement de notre cerveau</li><li>▪ Identifier les préférences motrices et réfléchir sur leur impact dans l'entraînement</li><li>▪ Approfondir la connaissance du jeu à partir de l'identification des phases et principes de jeu et des comportements individuels et/ou collectifs des joueurs.</li><li>▪ Découvrir et s'initier aux différents tests pour définir les préférences motrices des joueurs.</li><li>▪ Travaux pratiques sur les préférences motrices : mise en place des tests sur un public d'application</li></ul>



# FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

## Préférences Motrices



### Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, de vidéos, documentations remises aux stagiaires via un lien de téléchargement adressé aux stagiaires à l'issue de la formation.

### Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.  
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du statut des éducateurs et de la délivrance des licences UEFA.

**Responsable Pédagogique de la Formation** : VERGER Jean-François

**Dates** : 13 et 14 juin 2026

### Coût

**Coût pédagogique** : 164€ en demi-pension

**Lieu de la formation** : Rousset

**Hébergement et restauration** : Demi-pension comprise + possibilité d'hébergement (à la charge du participant)

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante [formation@fff.fr](mailto:formation@fff.fr)

**Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain, et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.**

JOUR 1	
8h30 - 9h00	Accueil des stagiaires
9h00 - 9h45	Ouverture de la Formation Inclusion et présentation des objectifs de la formation
10h00 - 11h00	Rappels sur l' entraînement Logique du jeu et méthodologie d' entraînement
11h00 - 12h15	PREFERENCES MOTRICES Introduction à la thématique - Concepts essentiels
<b>REPAS</b>	
13h45 - 14h45	LES PREFERENCES MOTRICES DANS LE FOOTBALL Dominantes cérébrales - Approche par préférence
14h55 - 15h45	PROFIL MBTI - PREFERENCE MOTRICES Quels liens et quels impacts sur la pratique du footballeur
16h00 - 17h30	EXPERIMENTATION TERRAIN Nise en pratique des différents Test
17h30 - 18h45	BILAN JOURNÉE Questions Diverses

JOUR 2	
8h30 - 9h00	Accueil des stagiaires
9h00 - 10h15	PREFERENCES MOTRICES DANS LE FOOTBALL Structure <u>coordonnée</u>
10h30 - 12h00	EXPERIMENTATION TERRAIN Mise en pratique des différents Test
13h45 - 14h45	PREFERENCES MOTRICES DANS LE FOOTBALL Retour les passages pédagogiques
14h55 - 15h45	PREFERENCES MOTRICES DANS LE FOOTBALL Fluidité du mouvement et technique adaptée
16h00 - 16h30	BILAN DE LA FORMATION Clôture et questions diverses