



**FORMATION**  
**COACH EXPERT**

 **VOLODALEN<sup>®</sup>**

## PRÉSENTATION DE L'ORGANISME DE FORMATION

Volodalen Swiss Sportlab est un laboratoire du mouvement situé dans le chablais Vaudois et expert dans l'analyse du mouvement et l'individualisation de l'entraînement. Depuis plus de 25 ans, Volodalen élabore un système de connaissance et d'entraînement, qui permet de comprendre et respecter les préférences motrices et énergétiques de chacun(e). Cette approche a fait ses preuves au plus haut niveau. Tous les sports sont concernés et plus généralement tous les exercices qui favorisent notre progression, notre santé et notre bien-être.

Aujourd'hui, Volodalen est leader mondial dans le concept des préférences naturelles et dispense des formations en France et en Suisse. De plus, une équipe de chercheurs et d'ingénieurs, de professionnels du sport et de la santé élabore l'expertise Volodalen en menant des recherches scientifiques dans le monde de l'analyse du mouvement.

Dans l'optique de partager au maximum les connaissances des préférences naturelles et de former le plus justement les futurs experts du sport, Volodalen a mis en place une formation de Personal Training. En construisant cette formation, le laboratoire Volodalen répond non seulement aux différents problèmes que certains rencontrent encore en sortant de formation mais également à une des plus grandes difficultés du coaching : la personnalisation de l'entraînement.

## A QUI EST DESTINÉE LA FORMATION ?

En tant que professionnel du sport ou de la santé, vous cherchez à augmenter vos connaissances et votre bagage. Vous trouverez dans cette formation les outils afin de personnaliser vos consignes et vos exercices durant vos séances.

## INTRODUCTION AUX PRÉFÉRENCES MOTRICES

Si je vous demande de croiser les mains, vous y arrivez sans aucun souci. Mais si vous êtes plusieurs à le faire dans la même pièce, observez comment une partie des

personnes ont placé le pouce gauche par-dessus le pouce droit et comment le reste des personnes ont fait l'inverse. Maintenant, demandez à chacun de rouvrir les mains en grand, de les séparer, et de les recroiser mais dans l'autre sens. Observez ce qui se passe. Vous-même aurez la capacité de le faire mais cela vous demandera un petit peu plus de concentration et d'énergie. Le geste le plus efficient, c'est-à-dire celui qui se fait le plus efficacement possible en dépensant le minimum d'énergie est appelé « préférence naturelle ».

Depuis plus de 25 ans, le laboratoire Volodalen étudie les préférences motrices naturelles et se rend compte qu'il n'existe pas qu'une seule manière de bouger. Il existe autant de manière de bouger qu'il existe d'individu sur terre. En revanche, il existe des grandes tendances, des grands modèles de motricité que nous avons appelé **TERRIEN** et **AERIEN**.

Chaque groupe utilise un système d'équilibre différent afin de se mouvoir dans l'espace et engendre donc des réactions différentes lors de changements de position. Et changer de position, nous le faisons tout le temps lorsque nous pratiquons du sport. C'est l'enjeu même du mouvement ; pouvoir garder un équilibre constant tout en parvenant à exécuter une tâche motrice. Alors imaginez maintenant que vous deviez apprendre à votre client à faire un squat, un développé couché ou encore un saut pliométrique au-dessus d'une haie. Quels seraient les moyens à votre disposition afin de créer une séance type répondant parfaitement à sa demande ? Autrement dit, comment pourriez-vous personnaliser la séance ? Avec les préférences motrices, vous parvenez à comprendre vite et de manière efficiente comment la personne bouge, fonctionne, s'équilibre, comprend. Vous arriverez donc à personnaliser votre entraînement au mieux en plaçant votre client dans ses forces.

Nous avons donc inclus tout au long de la formation ces préférences naturelles afin de vous offrir une formation inédite et de qualité, utilisable directement sur le terrain.

## ORGANISATION DE LA FORMATION

La théorie est 100% en e-learning. Vous avez accès à plus de 70h de vidéos vous apportant les dernières connaissances scientifiques et de terrain. Le temps d'apprentissage est estimé à une centaine d'heures. Nous avons séparé la théorie en

6 blocs, chacun se clôturant par un week-end en présentiel. Ces week-ends vous permettent d'échanger avec les formateurs, de participer aux études de cas et mises en situation ainsi que de pouvoir trouver réponse à vos différentes questions.

### BLOC 1 (13h)

- Rappel anatomique et physiologique (5h)
- Les préférences motrices Niv.1 sont une connaissance exclusive de Volodalen. Ce niveau vous permet de comprendre le corps humain de manière plus systémique. De plus, nous vous donnons les clefs pour comprendre le déplacement du centre de masse en 3D. (8h)

### BLOC 2 (20h)

- La coordination représente l'ensemble de vos mouvements, l'ensemble de vos fonctions. Quand vous bougez, vous respirez, vous mangez, vous pensez, vous agissez, ...tout est question de coordination. Mais cette coordination peut devenir vite compliquée si certains réflexes archaïques restent présents. Dans ce cas, quelque chose qui nous aidait, in utero déjà, vient perturber notre apprentissage. (14h)
- Les préférences motrices Niv 2 vous permettent de continuer l'apprentissage du déplacement d'un centre de masse en 3D, mais également tout ce qui tourne autour. (6h)

### BLOC 3 (6h00)

- La force, l'endurance et la vitesse sont les 3 première capacités physique que nous abordons. Identifier, mesurer et programmer, voici ce qu'elles permettent de faire lorsque nous les maîtrisons. (5h)

### BLOC 4 (8h)

- La souplesse est le 4ème capacité à être abordée. C'est un sujet qui fait encore débat aujourd'hui dans le monde du sport. Mais lorsque nous connaissons les besoins qui sont dictés par les préférences motrices, la souplesse et la mobilité deviennent tout de suite plus claire. (2h)
- L'équilibre et le gainage sont intimement lié dans les exercices, c'est la raison pour laquelle ils sont placé dans le même bloc. Lorsque l'on comprend le lien étroit qui

existe entre les capteurs internes et externe, nous comprenons mieux les enjeux qui se jouent entre un corps et la gravité. (4h)

- L'échauffement est une partie importante de l'entraînement, c'est la raison pour laquelle nous lui avons consacré un chapitre entier. (2h)

## BLOC 5 (7h)

- La blessure est inhérente aux sportifs. Il faut pouvoir la repérer mais aussi agir en conséquence lorsqu'une personne présente une pathologie. Nous avons remarqué un lien étroit entre certaines préférences naturelles et des blessures que nous aborderons dans ce chapitre. Nous essayerons de comprendre comment nous pouvons limiter ces blessures mais surtout comment les comprendre. (5h)
- Le travail du périnée semble extrêmement important pour la qualité de vie et la santé de tous, hommes comme femmes. Cependant, les femmes étant enceinte ou ayant accouchées sont-elles plus à risque avec le sport que les hommes ? Y-a-t-il des précautions à prendre lors des entraînements ; fréquence, intensité, sport, ... ? (2h)











## BLOC 6 (13h)

- L'anatomie vous permet d'identifier un corps humain. Mais telle quelle, cela reste d'identifier les besoins de chacun selon notre propre structure. Ce dernier chapitre viendra expliquer comment l'anatomie peut s'inscrire dans le mouvement et une meilleure compréhension de celui-ci. (5h)
- Les préférences cognitives vous permettront de mieux cerner la personnalité de chaque individu, comprendre les grandes tendances qui l'anime et vous aider à mieux personnaliser les consignes. (8h)

## BLOC 7 – BONUS (3h)

- En bonus, vous trouverez quelques interviews vous aidant à planifier votre avenir lorsque les grandes questions financières ou procédurales arriveront. Ils vous parlent d'expériences et de terrain pour mieux vous accompagner dans votre avenir.
- Se trouve également différents documents traitant du marketing et de la communication ainsi que des vidéos d'exercices spécifiques à chaque profil.

## MÉTHODOLOGIES UTILISÉES

MÉTHODOLOGIE PAR ACQUISITION	 Syllabus	 Images et vidéos	 Power Point
MÉTHODOLOGIE PAR COLLABORATION	 Résoudre Problématique	 Partage connaissances	
MÉTHODOLOGIE PAR RECHERCHE	 Trace D'apprentissage	 Recherche D'informations	
MÉTHODOLOGIE PAR MOUVEMENT	 Pratiquer	 Démontrer	
MÉTHODOLOGIE PAR PRODUCTION	 Construire séances		

## MODALITÉS DE LA FORMATION

6 mois de formation	E-learning	CHF 3.000.- payable en 6x
Syllabus	6 week-ends Présentiels	Cadeaux de bienvenue
Certifications	Examens théoriques et pratiques	Formateurs expérimentés

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- INSCRIPTION

Inscription en ligne sur le site [www.volodalen.com](http://www.volodalen.com)  
Possibilité de paiement en 1x ou en 6 x sans frais.

- REPAS DE MIDI

A l'INSEP, il vous est possible de prendre la pension complète (chambre + 3 repas) pour 90.- / nuit. Aux alentours, il y a de nombreux restaurants et magasins alimentaires.

- TRANSPORT

Pour les personnes qui viennent en voiture, possibilité de se parquer à l'INSEP. L'Institut est accessible par de nombreux transports en commun. Pour plus d'information : <https://www.insep.fr/fr>

- CONTACT

### VOLODALEN SUISSE

Route d'Evian 39  
1860 Aigle (CH)

[jonathan@volodalen.com](mailto:jonathan@volodalen.com)

076 819 88 12.

[www.volodalen.com](http://www.volodalen.com)



[Volodalen.lab](#)



[Volodalen](#)



[076 819 88 12](tel:0768198812)