



L'approche ActionTypes



Helping People Thrive
Within Their Own Identity

L'approche ActionTypes est née il y a plus de 25 années déjà des échanges entre deux amis entraîneurs et enseignants : Ralph Hippolyte (France) et Bertrand Théraulaz (Suisse). Cette approche s'est donné comme mission de permettre à chaque individu qui la met en œuvre de pouvoir s'épanouir au moyen de sa propre identité. Elle part de la motricité individuelle et des préférences qu'il est possible d'y déceler. La mise en évidence de l'empreinte motrice individuelle avec ses conséquences émotionnelles et cognitives donne à la personne les moyens de se valoriser de manière ajustée tout en générant de la confiance. Favoriser son expression tout en tenant compte de ses propres besoins la rend plus disponible à elle-même et aux autres. En anglais, nous disons : listen to your body, not anybody ! Que nous pourrions traduire par : s'il s'agit de toi, écoute ton corps !

Lors de cette matinée, vous allez pouvoir vivre et observer les différents contrastes qu'il est possible de mettre en évidence. Les clés de lecture vous permettront de mieux comprendre toutes les dimensions où s'expriment des différences naturelles qu'il s'agit de valoriser au mieux.

Objectifs

- Faire découvrir les différentes dimensions où les préférences motrices s'expriment.
- Expérimenter physiquement ces différences tout en observant la variété chez les autres.
- Réaliser des liens avec la sphère cognitive et émotionnelle, ainsi qu'avec notre propre histoire individuelle.

Contenus

- Un cerveau pour la coordination de nos mouvements.
- La complexité du système moteur humain qui est dynamique et adaptatif.
- Des préférences pour nous aider à nous exprimer écologiquement dans toutes les dimensions.

Date : 21 avril 2018

Heure : 8 h 30 - 13 h 00 + repas et bains thermaux

Lieu : Hôtel de Lavey-les-Bains, Salons Bridge et Bibliothèque

Intervenant : Bertrand Théraulaz

Enseignant, maître d'éducation physique et études de biologie.

- Plus de 25 années d'expérience comme entraîneur de volleyball, club et équipes nationales.
- Ancien responsable de la discipline sportive volleyball pour Jeunesse et Sport en Suisse (7 années).
- Ancien responsable de formation et entraîneur de première division masculine au Lausanne Université Club Volleyball (LUC, 15 années).
- Ancien entraîneur des équipes nationales masculines cadettes, juniors et hommes de Swiss Volley (10 années).
- Ancien responsable francophone de la formation des entraîneurs professionnels (2000-2018) à l'Office fédéral du sport à Macolin (OFSP) et enseignant dans la formation alémanique des entraîneurs professionnels comme responsable des modules de développement personnel.
- Actuellement dirigeant d'ActionTypes Swiss Sàrl, fondée en 2008. Clients : Fédération internationale de volleyball (FIVB), INSEP, Orange, Rolex, etc.