

# PERFORMANCE VISUELLE

## Sport & Vision

(niveau Essentiel)

### OBJECTIFS

- Connaître l'impact de la vision sur les performances sportives.
- Mise en place d'un programme d'entraînement visuel.

### PUBLIC

Cette formation courte s'adresse aux professionnels du monde sportif.

### DURÉE

Cette formation se déroule en 2 temps : une partie théorique et une partie de mise en application. Elle est proposée sur 2 journées de 7h. Dates à définir.



### PROGRAMME THÉORIQUE

- Acuité visuelle et troubles réfractifs.
- Sensibilité aux contrastes.
- Motricité oculaire.
- Coordination œil-main.
- Champ visuel : champ visuel central/périphérique.
- Vision binoculaire et stéréoscopie.
- Aptitudes visuelles et sport.
- Plan d'entraînement visuel adapté.

### PROGRAMME PRATIQUE

- Mesures indispensables pour la mise en place de l'entraînement visuel : acuité visuelle, réfraction, PPC, phories, acuité stéréoscopique.
- Entraînement de l'acuité visuelle dynamique.
- Amélioration des fonctions motrices monoculaires et binoculaires dynamiques.
- Optimisation de la vision stéréoscopique et des vergences.
- Travail sur la coordination œil-main et œil-pied.
- Amélioration de la mémoire visuelle et de l'empan perceptuel.
- Entraînement de flexibilité et de la facilité accommodative.
- Prise de conscience de la vision périphérique.
- Présentation de l'entraînement avec lunettes stroboscopiques.

### LIEU DE LA FORMATION

La formation se déroule au sein des locaux de l'ISV-Formation.