

En savoir plus sur les tests Action-Types®

Petit historique

Action-Types® est né dans le monde du sport de Haut Niveau, dans les années 90, du travail empirique de deux entraîneurs soucieux d'améliorer leur efficacité. Les questionnaires écrits de personnalité n'apportant pas de réponses satisfaisantes dans la compréhension et le coaching des sportifs, les concepteurs d'Action-Types® ont cherché une autre voie.

En fondant leurs travaux sur leurs expériences d'entraîneurs mais aussi sur un modèle neurologique issu des dernières recherches en la matière, ils ont identifié sur les sportifs différents types de « câblages » génétiquement prédisposés, réglant directement leurs habiletés physiques et cérébrales.

Ils ont ensuite conçu des **tests de motricités physiques** permettant d'identifier ces différents modes de fonctionnement physique et cérébral.

« Tant que l'on n'est pas conscient de son processus de fonctionnement on ne peut être efficace dans quelque action que ce soit »

Les concepteurs des tests Action-Types®

□ Bertrand Théraulaz, co-concepteur Action-Types®

Faculté de biologie et diplôme fédéral de maître d'éducation physique à l'Université de Lausanne
Brevet d'enseignant secondaire à Lausanne
Entraîneur de sport d'élite diplômé
Swiss Olympic
Ancien entraîneur des équipes nationales de Suisse masculines de volleyball
Ancien entraîneur du LUC volleyball
Responsable de la formation des entraîneurs francophones Swiss Olympic à l'OFSPPO à Macolin
Coach et conseiller d'athlètes et en entreprises

□ Ralph Hippolyte, co-concepteur Action-Types®

Instructeur international FIVB
Ancien entraîneur des équipes nationales de France féminine, de Grande-Bretagne masculine de volleyball
Ancien directeur technique du volleyball en Grande-Bretagne
Formateur à l'INSEP à Paris
Accompagnement d'athlètes, d'entraîneurs et d'équipe de haut niveau (olympiques et professionnels)
Coach et conseiller en entreprise et relations humaines
Conférencier international

L'approche Action-types®

❑ Identifier sa motricité naturelle

L'approche Action-Types® se positionne comme une méthode empirique innovante de compréhension des relations entre nos schémas moteurs et mentaux. Si cette méthode a été créée pour répondre à des besoins de coaching et de préparation mentale à destination des sportifs de haut niveau, au fil de leurs recherches, les concepteurs se sont aperçu de l'ampleur de leur découverte et des possibilités offertes.

L'approche Action-Types® permet de diagnostiquer notre utilisation personnelle des chaînes musculaires, mises en évidence par G. Denys-Struyff, kinésithérapeute et ostéopathe belge. Ainsi ils déterminent la coordination motrice des personnes, via les chaînes musculaires sollicitées et identifient leur **motricité naturelle**.

❑ Faire le lien entre physique et mental

La motricité naturelle est une gestuelle que la personne se forge seule afin de s'adapter à son environnement. Elle englobe notre construction physique et **mentale**.

En questionnant le corps, les tests de motricité permettent donc d'atteindre les éléments dits « psychologiques ». Ils permettent de faire le lien entre notre fonctionnement préférentiel physique et notre fonctionnement préférentiel cérébral

❑ **Nous ne sommes pas dans des cases**

Le résultat des tests physiques obtenu est un type préférentiel « cérébral » parmi 16 profils.

Ce « type » servira de base pour le travail individuel ou collectif.

Cependant est-il envisageable d'enfermer la personne testée dans un profil ? Cette préférence correspond-elle intégralement à son mode de fonctionnement ?

Le tests action-types® permet d'identifier les préférences motrices de la personne, ses schémas moteurs de survie. Ils englobent la complexité psychologique, en identifiant au-delà du « profil », la boucle de fonctionnement psychologique de chaque testé.

L'être Humain utilise son corps de manière complètement opposé en fonction de son état mental. La boucle de fonctionnement permet de comprendre les changements de comportements en état de stress.

En prenant conscience de l'ensemble de ce processus et en apprenant à lâcher prise, chaque personne pourra trouver plus souvent l'état de '**flow**' indispensable à la performance à long terme.

Travaux de références

action|type®
Favoriser l'expression

Les auteurs de référence

W. Lowen (1921-2006)
Dichotomies of the mind

R. W. Sperry (1913-1994)
cerveau droit-cerveau gauche

W. Penfield (1891-1976)
Homunculus moteur

S. Zeki (-)
Vision

R. Sohier (1923-)
La marche

G. Denys-Struyf
les chaînes musculaires

A. Berthoz (1939-)
Le sens du mouvement

J.P. Niednagel (1948-)
Motricité

K. Briggs (1875-1968)

I. Briggs Myers (1897-1980)
MBTI®

John Beebe (1939 -)
Les 8 fonctions

K.H. Pribram (1919-)
Cerveau holonormic

K. Benziger (-)
Falsification
BT SA®

Richard Haier (-)
Natural Lead

Hans Eysenck (1916-1997)
Biologie de la personnalité

M. Csikszentmihalyi (1934-)
Le Flow

Typologie, 1921

**Extraversion
Introversion
+ 4 fonctions**

C.G. Jung (1875-1961)

B. Théraulaz (1962-) **R. Hippolyte (1949-)**

action|type®
Action-Type® 2008

Intérêt dans le sport et l'entreprise

Que peut-on identifier à partir des tests Action-Types® ?

- ❑ Nos aspirations individuelles (moteur de l'action)
- ❑ Nos forces naturelles (moteur de la performance)
- ❑ Nos freins (causes des échecs)

Dans l'entreprise, le diagnostic proposé permettra aussi de mieux comprendre pourquoi certaines situations professionnelles nous semblent plus faciles ou plus satisfaisantes que d'autres ? Pourquoi est-il plus simple de communiquer avec certaines personnes plutôt qu'avec d'autres ? Pourquoi réagissons-nous chacun différemment face aux objectifs, à la pression ou au stress ?

Il permettra également de prendre conscience que notre manière de fonctionner n'est pas la seule possible. Certaines personnes utilisent des mécanismes opposés et souvent complémentaires et pour une tâche donnée il y a des approches plus appropriées que d'autres.