

# Formation Continue : *La préparation mentale (Niveau1)*



Total volume horaire : 16 heures

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de maîtriser l'impact psychologique de la compétition et de l'entraînement</li><li>• Être capable de proposer aux joueurs des techniques de préparation mentale</li><li>• Être capable de définir un cadre de travail facilitant l'épanouissement personnel</li><li>• Être capable de réguler, de contrôler et de guider l'énergie des joueurs</li></ul>
Public concernés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tous les entraîneurs titulaires du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif 1er degré (<i>Prioritaire</i>)</li><li>• Educateurs de toutes catégories</li></ul>
Effectif	<ul style="list-style-type: none"><li>• La formation est limitée à 24 stagiaires</li></ul>
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etre licencié(e) FFF</li><li>• Etre âgé de 18 ans et plus</li></ul>
Programme	<p><b>Journée 1 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Réflexion autour du terme « Prépa... Mentale »</li><li>• Les modalités et techniques d'intervention en PM</li><li>• Efficacité et objectifs des interventions</li><li>• Les relations avec la famille et l'encadrement</li></ul> <p><b>Journée 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluer la motivation des joueurs</li><li>• Positionner la motivation et les objectifs</li><li>• Les techniques de Préparation Mentale (Collective)</li><li>• <b>Terrain :</b> Situations d'entraînement avec impact mental</li></ul>
Méthodes et supports	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pédagogie de l'action :</b> Mise en situation pratique, observation, découvertes de nouveaux savoirs, mise en situation pratique</li><li>• <b>Supports pédagogiques :</b> vidéos, diaporamas ou documentations remises aux stagiaires</li><li>• Chaque thème développé fait l'objet d'un exposé d'apports théoriques et pratiques ponctué d'un temps d'échanges et de questions-réponses avec le formateur ;</li><li>• Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session</li></ul>
Informations complémentaires	<p>Quelques questions ouvertes qui seront traitées lors de cette formation :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. « C'est grâce à ... ou à cause ... du mental »</li><li>2. Peut on faire un parallèle entre « préparation du physique » et « préparation du mental » ?</li><li>3. L'entraîneur est-il aussi un psychologue auprès des parents, un préparateur mental ?</li><li>4. Comment motiver les joueurs et avoir les bons objectifs ?</li><li>5. Classification et hiérarchisation des habiletés mentales.</li></ol> <p>Cette formation fait office de recyclage pour les éducateurs concernés par cette obligation.</p>

Pour plus de renseignements, contactez la ligue d'aquitaine – Institut de formations