

Formation Continue : *La préparation mentale (Niveau1)*



Total volume horaire : 16 heures

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