

# Formation Continue : *La préparation mentale (Niveau2)*

Total volume horaire : 16 heures



Objectifs	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être capable de repérer les habiletés mentales des joueurs</li><li>• Être capable de développer le goût de l'effort et la détermination</li><li>• Être capable de définir un cadre de travail facilitant la confiance en soi</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>• Description des profils de sportifs et des habiletés de base</li><li>• Outils de détection et d'évaluation du mental</li><li>• Entraîner au goût de l'effort</li><li>• Accentuer la détermination</li></ul> <p><b>Journée 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Travailler la confiance en soi</li><li>• Travailler la concentration</li><li>• Favoriser la gestion du stress et de l'énergie</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. Existe-t-il un profil de champion ?</li><li>2. Comment évaluer, mesurer, le mental des joueurs ?</li><li>3. Peut-on entraîner, développer le goût de l'effort ?</li><li>4. Comment augmenter la concentration et la confiance en soi ?</li><li>5. Doit-on travailler le stress à l'entraînement ?</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