



# PRÉPARATION MENTALE

## DATES-HORAIRES-LIEUX

Dates: du 07 au 10 juillet 2020

Nombre d'heures: 24 heures

Horaires: du mardi au vendredi : 09h00 - 16h00

Lieu : 100 % Formation ouverte à distance

## COMPÉTENCES VISÉES

Être capable de définir les concepts de la préparation mentale

Être capable d'appréhender les rôles de la préparation mentale dans l'atteinte de la performance

Être capable d'acquérir des outils et des méthodes afin de mieux préparer un athlète

Être capable de transposer ces acquis à la vie professionnelle et personnelle dans un but d'épanouissement

## PUBLIC VISÉ

- Éducateurs sportifs
- Entraîneurs, préparateurs physiques
- Cadres techniques, responsables de formation sportive
- Parents de compétiteurs
- Athlètes HN, sportifs
- Étudiants

## TARIF

Frais pédagogiques: 480 euros(24h\*20 euros)



## CONTENU DE LA FORMATION

---

### LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE

- Définitions générales de la préparation mentale
- Positionnement de la préparation mentale comme facteur de la performance sportive
- Posture des préparateurs mentaux
- Champs et thèmes d'intervention
- Présentation d'outils et techniques possibles

### SUIVI DES SPORTIFS

- Fixation d'objectifs et motivations
- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Gestion de l'échec
- Amélioration de son estime et confiance en soi

# PRÉPARATION MENTALE

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Cours théoriques (psychologie du sport, neurosciences, littérature préparation mentale)
- Cours pratiques (questionnaires, réflexions, expérimentations sur soi)
- Mise en situation pédagogique (exercices avec un tiers)
- Remise de documents écrits, analyse de séquences vidéo.

## MOYENS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluation finale de la formation par le stagiaire
- Remise d'une Attestation de fin de formation

## APPLICATIONS PRATIQUES AVEC OUTILS

- Relaxation, sophrologie
- Cohérence cardiaque
- Mindfulness
- Ancrages
- Forces de caractère (psychologie positive)
- Profils de personnalité
- Concentration, flexibilité des champs attentionnels
- Routines de performance

## FORMATRICE Valérie BUISSON

FORMATRICE ADPS (VAE-Bilan Compétences)  
PRÉPARATEUR MENTAL depuis 2007  
LICENCE en Psychologie  
DU « Préparation Mentale appliquée à la performance » Université Clermont Auvergne  
UFR STAPS



*« J'accompagne dans la recherche de sens, de bien-être et de performance dans toute discipline sportive, milieu scolaire, professionnel, personnel et artistique »*

## CONTACT



contact@adps-formation.com



04.73.30.44.65



ADPS Formation