

PRÉPARATION MENTALE

MAJ le 03/05/2024

08

Avril

2024

Prépa mentale

La formation de perfectionnement « **préparation mentale** » a pour objectif de proposer des outils pratiques afin d'**optimiser la performance sportive** en relation directe avec les **aspects psychologiques** de la pratique sportive.

- ➔ 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

Dates clés

- ➔ Inscription : 1er Avril 2024
- ➔ Début de formation : 08 Avril 2024
- ➔ Fin de formation : 11 Avril 2024

Le contenu

- ➔ **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, des émotions et de l'échec

Public ciblé

- ➔ Éducateurs sportifs diplômés
- ➔ Entraîneurs et préparateurs physiques
- ➔ Cadre techniques, responsables de formation sportive
- ➔ Parents de compétiteurs
- ➔ Athlètes haut niveau, sportifs
- ➔ Étudiants

PRÉPARATION MENTALE

08

Avril

2024

Modalités Pédagogiques



- 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

Conditions Financières



- Frais pédagogiques : 480 € (20€/h x 24h)

Suivi et Évaluation



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

Financements



- Formation professionnelle continue via OPCO
- Financement France Travail
- Financement personnel

Contact



contact@adps-formation.com



04.51.11.00.26



ADPS Formation

ADPS
formation aux métiers du sport