



PROGRAMME réf.oo6

PREPARATION MENTALE POUR LE SPORT

OBJECTIFS GENERAUX

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Comprendre et appliquer les techniques de préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

OBJECTIFS SPECIFIQUES

La formation vise à doter les stagiaires de compétences permettant d'intégrer aux préparations technique, tactique et physique, ce quatrième pilier de la préparation des sportifs professionnels ou amateurs.

CONTENU

- Introduction : Définition, intervenants du secteur, objectifs
- La préparation mentale, ses enjeux, ses limites.
- La motivation, la remotivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- Revue des techniques de relaxation, la cohérence cardiaque

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Présentation théorique des outils, supports de présentation.
Cas pratiques. Réflexions guidées.

A l'issue de la formation, une attestation de présence sera fournie
suivant l'évaluation de l'intervenant et une certification interne
après remise d'un rapport de stage d'application (facultatif)

NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

Sportifs amateurs, instructeurs, compétiteurs, éducateurs, bénévoles.
10 à 15 personnes.

Intervention possible auprès des associations sportives, adaptées aux capacités
budgétaires.

DUREE

3 jours – 21 heures.



06.03.95.59.55

cohen-coaching.com