SERGE COHEN
COACHING FORMATION

06.03.95.59.55

cohen-coaching.com

PROGRAMME réf.oo6bis

COACH MENTAL POUR LE SPORT

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

OBJECTIFS GENERAUX

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

OBJECTIFS SPECIFIQUES

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

CONTENU

- La préparation mentale, ses enjeux, ses limites.
- La motivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- Les routines
- Le discours interne
- La visualisation
- La concentration
- 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.

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 - TARIF

2 jours de 7 heures
500 € par participants en inter
En intra : Tarif sur devis