



COACHING ET PERFORMANCE

Préparation Mentale

Optimiser Le Mental Du Sportif

- Programme -

INTERVENANT

Samuel TOUMI

Titulaire des diplômes suivants :

- Diplôme Universitaire de Préparation Mentale et aide à la performance
- Certification de compétence à l'entretien d'explication et au dialogue constructif- Niveau 1 du GREX
- BEES 2e degré en natation sportive

PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

- BEES / BPJEPS/ DEJEPS/ PRÉPARATEUR PHYSIQUE
- SPORTIFS PRATIQUANT EN COMPÉTITION (tous type de sports)
- PARENTS DE SPORTIF
- PSYCHOLOGUE EN CHARGE DES SPORTIFS

Toutes personnes souhaitant se former*
(*nous consulter)

DURÉE

2 journées de formation

14 heures

LIEU

Prépa-Sports

HORAIRES

9H – 12H/13H – 17H



Etablissement accessible aux personnes en situation de handicap et en difficulté d'apprentissage

OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ Identifier les freins psychologiques de la performance
- ✓ Proposer des stratégies d'optimisation du mental
- ✓ Accompagner le sportif dans la prise de décision et la gestion des situations de crise

CONTENU

Etayages théoriques - approche didactique - ateliers pratiques

Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel

- Stratégie pour mieux gérer son stress
- Développer la confiance et l'estime de soi
- Doper la motivation
- Aider à la fixation d'objectif
- Développer des routines de performances mentales

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

PREPA-SPORTS PRO

285 rue du Docteur Aynaud
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

www.prepa-sports.com