



Formation Continue Performance

FC MENTALE module 2

La préparation mentale intégrée à l'entraînement

Objectif Général :

- Sensibiliser et initier les entraîneurs à l'approche mentale dans leur pratique.

Objectifs Intermédiaires :

- Acquérir les principes de base de la préparation mentale.
- Acquérir les connaissances relatives au fonctionnement psychologique des jeunes gymnastes à l'entraînement et en compétition.
- S'approprier les outils permettant de faire de la préparation mentale.



Formateur(s) :

- **Chloé LEPRINCE**, Psychologue du sport - Préparatrice mentale - doctorante FFF INSEP.
- **Laurène CLAVIER**, Sophrologue du sport - Préparatrice mentale - intervenante INSEP préparation Olympique.
- **Sébastien RISLER**, Certifié INSEP dimension mentale et performance.

Nb de Participants : 15 maxi

Date(s) : **mardi 30 octobre 2018**
mercredi 31 octobre 2018

mardi 5 mars 2019
mardi 30 avril 2019

Public :

Animateur, entraîneurs et dirigeants FFG, bénévoles, salariés, multi-disciplines, clubs, pôles.

Durée : 20h

Lieu : Paris 15

Tarif : 300 €.
Financement possible par les OPCA.

Code Formation : FC.MENT.2

Inscription : via le site du CRIFGYM : [cliquez ici](#)

Avant le : 9 octobre 2018

Éléments de programme :

- Comment motiver au mieux les athlètes ?
- Comment optimiser l'apprentissage par l'imagerie mentale ?
- Comment améliorer la concentration des gymnastes ?
- Comment optimiser l'apprentissage par la sophrologie ?
- Comment améliorer la gestion du stress ?
- Comment planifier la préparation mentale , de l'annualisation à la séance d'entraînement, en fonction du nombre d'heures d'entraînement ?

Méthode pédagogique :

Apports théoriques et mise en situation pédagogique.

Modalité d'évaluation / certification finale :

Production de documents écrits. Conception et animation d'une séquence d'apprentissage sur un thème donné.