

Titre : La préparation mentale

Formation en présentiel

OBJECTIFS

1. Comprendre les principes de base de la préparation mentale dans le sport.
2. Découvrir des techniques concrètes pour améliorer la performance sportive.
3. Apprendre à gérer la pression et le stress en compétition.
4. Développer la concentration et la motivation des athlètes.

POUR QUI ?

Membres des associations, ligues et comités sportives

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 5 à 12 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

- € GRATUIT Ligues, comités franciliens *
- ✓ Dates : Jeudi 21 novembre 2024
- 🕒 9h – 17h
- 📍 Présentiel : 1, rue des Carrières 94250 Gentilly

*Le CROS IDF finance les formations et les propose sans frais à tous les adhérents du mouvement sportif francilien

INTERVENANTE

Nom Prénom : CHRÉTIEN Sandrine
Consultante, formatrice indépendante et coach certifiée. Formatrice des formateurs en techniques d'optimisation du potentiel et management au ministère de l'Intérieur.

PROGRAMME

Avant-midi

- **Accueil et Présentations de la formation**
- **Introduction à la Préparation Mentale**
 - Définition et importance de la préparation mentale.
 - Les différences entre entraînement physique et préparation mentale.
 - Présentation des bénéfices d'une bonne préparation mentale
- **Techniques de Préparation Mentale**
 - Visualisation et imagerie mentale : applications pratiques.
 - Techniques de relaxation : méditation, respiration contrôlée.
 - Programmation mentale : détermination et Clarification d'objectifs.

Après-midi

- **Exercices et protocoles PNL pour se comporter de manière optimale.**
 - Partage d'expériences et retours sur l'exercice.
- **Gestion du Stress et de la Pression**
 - Identifier les sources de stress dans le sport.
 - Techniques de gestion du stress en compétition.
 - Importance de la routine de pré-compétition.
- **Motivation et Cohésion d'Équipe**
 - Comment maintenir la motivation au sein d'une équipe.
 - Stratégies pour favoriser la cohésion d'équipe.
 - L'importance de la communication dans la préparation mentale.

METHODES PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATION

- Exposés théoriques ; Cas pratiques en sous-groupes ; Cas pratiques en grand groupe.
- Evaluation de la formation ; Bilan oral et évaluation à chaud

Pour toute information :

Référente formations : HELOU Zeina – formations@crosif.fr

Formation accessible aux personnes en situation d'handicap ou d'orientation

[Accès au CROS Île-de-France](#)

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

**Formulaire de
Préinscription**