

Formation des conseillers techniques fédéraux, des formateurs de la formation professionnelle et des entraîneurs de clubs

Dates et lieux

27 et 28 Juin 2024

Maison Départementale
des Sports
5 rue Guyon de
Guercheville
14200 Hérouville-Saint-
Clair

Durée

2 jours

Volume horaire

16 heures

Nombre de participants

Session ouverte à 20
stagiaires maximum

Coût de la formation

560,00 € par personne

Conditions d'inscription

Fiche d'inscription
disponible sur
www.judonormandie.fr

Contact

Secrétariat de la Ligue de
Normandie de Judo –
02.79.64.20.67

liquenormandie@ffjudo.com

❖ Public visé :

- Conseillers techniques fédéraux ou chargés de missions techniques fédérales exerçant des missions de formateurs ou d'entraîneurs.
- Professeurs et entraîneurs exerçant des missions au sein d'associations affiliées à une fédération sportive délégataire.
- Publics intervenant auprès de sportifs ayant une pratique compétitive, dans un but d'amélioration de leur performance.
- Educateurs sportifs diplômés d'un BEES, BPJEPS, DEJEPS ou DESJEPS.

❖ Formateurs :

- Laurent MESEGUER : Praticien Insight Discovery et MBTI (tests de personnalité), DU Coaching et performance mentale, Certifié ACTION-TYPES

❖ Objectifs :

- Comprendre les enjeux de la préparation mentale.
- Acquérir des outils de préparation mentale pour contribuer à la performance de ses athlètes.
- Être en capacité d'utiliser la préparation mentale en gardant sa posture d'entraîneur.
- Mieux connaître ses athlètes et ses équipes.
- Apprendre à collaborer avec un préparateur mental.
- Échanger sur ses pratiques.

❖ Moyens et méthodes pédagogiques :

- Formation assurée par 2 personnes expertes en développement et dans la mise en place d'outils pour la préparation mentale.
- Elle est faite d'apports théoriques participatifs et de mises en pratique appuyée par des retours d'expérience.

❖ Contenu (compétences visées) :

- Accueillir des compétiteurs en toute sécurité et dans les meilleures conditions.
- Mettre en place des outils et des situations adaptées au public.
- Construire un projet sportif à destination des compétiteurs (en fonction de leurs besoins).
- Développer son activité professionnelle et sa structure.
- Organisation de la communication à destination d'un public cible.
- Développement des outils de formation à distance, avec une adaptation selon le public.

❖ Evaluation des compétences :

- Mises en situation pratique

PROGRAMME PREVISIONNEL

Les fondamentaux de la préparation mentale pour les entraîneurs

Jeudi 27 Juin 2024

8h00-8h30	Salle de cours	Ouverture et présentation du déroulement de la formation	L. MESEGUER
8h30-10h00	Salle de cours	La préparation mentale : vision, définition, méthode	L. MESEGUER
10h00-12h00	Salle de cours	Exprimer et clarifier un objectif - Définir la notion d'objectif - Préciser son objectif avec la méthode SMART	L. MESEGUER
<i>Déjeuner</i>			
13h-14h30	Groupes	Mieux connaître ses athlètes : - Connaître les outils pour accompagner l'athlète à mieux se connaître - Connaître les outils pour évaluer les habiletés mentales et cognitives	L. MESEGUER
14h30-15h30	Groupes	Identifier et organiser les facteurs de réussite de l'objectif : - Comprendre la visualisation de l'objectif - Pratiquer le questionnement objectif	L. MESEGUER
15h30-16h30	Salle de cours	Donner du sens à son objectif et une direction puissante à ses actions : - Connaître les outils pour déterminer la motivation profonde des athlètes - Connaître les outils pour construire une maxime	L. MESEGUER
16h30-17h00	Salle de cours	Présentation des productions et retour sur la journée	L. MESEGUER

Vendredi 28 Juin 2024

8h00-8h30	Salle de cours	Présentation des adaptations suite aux retours. Aide à la remédiation des projets.	L. MESEGUER
8h30-10h00	Salle de cours	Communiquer « en mode entraîneur-préparateur mental » : - Échanges sur la posture de l'entraîneur vs préparateur mental - Maîtriser l'entretien d'explicitation - Découvrir et pratiquer des outils de communication	L. MESEGUER
10h00-12h00	Salle de cours	Gérer le stress et utiliser efficacement ses émotions : - Échanger sur les notions de stress et d'émotion - Maîtriser la récapitulation pour gérer son stress - Pratiquer des outils pour mobiliser ses émotions	L. MESEGUER
<i>Déjeuner</i>			
13h00-14h30	Salle de cours (groupe)	Développer un état d'esprit à toute épreuve : - Connaître les postures mentales efficaces - Travail sur les valeurs et les croyances - Découvrir les outils pour mobiliser sa concentration	L. MESEGUER
14h30-16h30	Salle de cours (groupe)	Ancrer son objectif et les comportements pour l'atteindre : - Pratiquer la visualisation mentale - Découvrir les outils d'ancrage émotionnel	L. MESEGUER
16h30-17h00	Salle de cours	Bilan de la journée	L. MESEGUER