



### **INTITULE DE L'ACTION :**

« MIEUX SE CONNAITRE POUR INTEGRER LA DIMENSION MENTALE A L'ENTRAÎNEMENT ET EN COMPETITION »

### **DATES & HORAIRES DU MODULE**

Dates : 9 au 11/06/2020

Horaires :

- Jour 1 : 13h30 – 19h00
- Jour 2 : 8h30 – 19h00
- Jour 3 : 8h30 – 16h30

### **NOM DU CHEF DE PROJET : Emmanuelle COUBAT**

### **Objectifs pédagogiques :**

L'impact de la dimension mentale est de plus en plus fréquemment évoqué pour expliquer les réussites ou les échecs des sportifs de haut niveau.

Ce module est une invitation à :

- questionner ses représentations de cette dimension,
- questionner son rôle dans ce domaine,
- questionner sa façon d'intégrer cette dimension à l'entraînement et en compétition,
- et envisager des pistes de réponses à ces questions.

### **Programme détaillé\* :**

Les thématiques suivantes pourront être abordées selon l'intérêt et les attentes des participants :

- la dimension mentale, de quoi parle-t-on ?
- place du « mental » dans l'entraînement et la réalisation de la performance,
- identification de ce que je peux faire en tant que cadre du SHN « au niveau mental », en fonction de « qui je suis », évolution des possibilités d'actions en matière de dimension mentale de la performance, dans les différents temps de vie d'un cadre (expérience, âge, formation spécifique au mental, développement personnel),
- rôles possibles en tant qu'entraîneur dans le domaine mental, avantages et inconvénients, compétences requises par les différents positionnements,
- moyens d'intégration de « la dimension mentale » à l'entraînement et en compétition.

### **Profils formateurs :**

- Olivier GUIDI – Responsable de l'Unité Préparation Mentale au CREPS PACA (Site d'Aix)
- Jean-Paul MARTINET – Accompagnateur coach A.P.P.I.

### **Description\* :**

- Durée de la formation (2,5 jours – 21 heures)
- Lieu : I.N.S.E.P.
- Effectif : 6 à 12 participants



### **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :**

- Un questionnaire pré-module permet d'identifier les attentes et besoins des participants en amont de la formation.
- A partir d'études de cas concrets, de mises en situations pratiques, de témoignages, de partages d'expériences, d'éclairages théoriques, chacun pourra optimiser sa vision de la dimension mentale et son rôle pour intégrer cette dimension dans son activité professionnelle, tout en éclairant ses forces et ses axes de progrès.
- Un bilan de la formation est effectué au cours de la dernière ½ journée de formation ; il est complété par l'envoi d'un questionnaire de satisfaction.

### **Conditions spécifiques\* :**

#### **Public visé :**

Cette formation s'adresse aux cadres d'Etat ou de droit privés :

- entraîneurs (C.T.S, entraîneurs nationaux, entraîneurs de clubs professionnels)
- membres d'équipes de performance.

#### **Contact :**

**Cécile MORLET**

[cecile.morlet@insep.fr](mailto:cecile.morlet@insep.fr) - 01 41 74 43 38