



# FORMATION

## PRÉPARATION MENTALE 1

**UNE BASE POUR ACCOMPAGNER LES SPORTIFS AU NIVEAU MENTAL. DES OUTILS DIRECTEMENT UTILISABLES POUR AUGMENTER LA PERFORMANCE DES SPORTIFS QUE VOUS ACCOMPAGNEZ.**

La compétition sportive exige un bon équilibre physique et mental. La préparation mentale fait donc intégralement partie de la performance. Une formation pour acquérir des outils de base.

**DATE : 26 avril 2020**

**Public cible :** Entraîneurs, coach et accompagnants de sportifs. Egalement les sportifs, acteurs de leur propre performance.

*« Atteindre volontairement les états de fluidité- ces états extraordinaires de réussite, de bien-être, preque de bonheur, que chacun d'entre nous a connus ne serait-e que fugitivement - est le Graal. »*

Christian Target

# FORMATION

## PRÉPARATION MENTALE 1

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir la préparation mentale
- Découvrir des outils de gestion émotionnelle
- Donner des feed-back qui nourrissent l'estime de soi
- Découvrir des outils de visualisation

### PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse aux accompagnants de sportifs, à ceux et celles dont la posture impacte directement sur la performance des athlètes. Exemple : Entraîneur(e)s, coach(e)s, accompagnant(e)s, parents de compétiteurs. Cette formation va également apporter aux sportifs des outils et techniques qu'ils pourront appliquer directement.

### PÉDAGOGIE

La formation est limitée à 15 personnes. Elle comporte des explications théoriques, des moments de pratiques des outils présentés, ainsi qu'un temps pour analyser quelques situations que vivent les participants dans leur pratique régulière.

### PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Définition de la préparation mentale
- Modèle de préparation mentale
- Le feed-back et estime de soi
- L'ascenseur émotionnel
- La gestion du stress
- La respiration

### FORMATRICE

Être et Grandir a été créé par Mélanie Jaquet, entrepreneuse, préparatrice mentale et coach. Riche de son parcours de sportive de niveau international, puis entraîneuse, elle possède une expérience étendue de la vie des sportifs. Elle accompagne des sportifs qui désirent améliorer leurs capacités mentales et atteindre leur maximum de performance. Elle intervient dans différents clubs ou associations sportives, en accompagnant les équipes ou sportifs ou en donnant des formations.

Elle est passionnée par le développement maximal des capacités chez l'être humain, et ceci dès l'enfance. Dans ce sens, elle se forme régulièrement sur des techniques liées aux neurosciences, à la PNL ou la préparation mentale, au sein de divers écoles ou en autodidacte.



## MODALITÉS DE LA FORMATION

**Dates** : 26 avril 2020

**Durée** : 6h

**Horaires** : de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00. Les participants prévoient un repas pour le repas de midi. Deux pauses de 20 minutes sont prévues en milieu de matinée et d'après-midi.

**Lieu** : Local de l'ACNG à Cernier

**Formatrice** : Mélanie Jaquet

**Support de cours** : Chaque participant-e repart avec un support de cours

**Attestation** : Chaque participant-e reçoit une attestation de participation

## INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font par l'ACNG.

