



ÉNERGIE

EMOTIONS

ESTIME DE SOI

PRÉPARATION MENTALE – 1

UNE FORMATION POUR ACQUÉRIR LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE. DES OUTILS DIRECTEMENT UTILISABLES POUR AUGMENTER LA PERFORMANCE DES SPORTIFS QUE VOUS ACCOMPAGNEZ ET POUR VOUS-MÊME.

DATE : 29 MAI 2021

Public cible : Entraîneurs, coach et accompagnants de sportifs. Également les sportifs et personnes actrices de leur propre performance.

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

Christian Target

FORMATION PRÉPARATION MENTALE 1

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

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Définir et explorer les bases de la préparation mentale
- Émotion : Les reconnaître et les exploiter
- Estime de soi : L'augmenter pour tout réussir
- Énergie : Découvrir les leviers pour l'augmenter

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-es, coachs, accompagnant-es, 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 exercices pratiques et de l'analyse de situations que vivent les participants dans leur pratique régulière.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE

- Définition et bénéfice de la préparation mentale
- Un modèle de préparation mentale
- Comment gérer et utiliser ses émotions
- Techniques pour booster son estime de soi
- 3 techniques pour augmenter son énergie
- Le feed-back et estime de soi
- Comment gérer le stress ?

FORMATRICE

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 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 : 29 mai 2021

Durée : 7h

Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00. 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, NE

Formatrice : Mélanie Jaquet

Support de cours : Chaque participant-e reçoit un support de cours

Attestation : Chaque participant-e reçoit une attestation de participation

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font par l'Association Cantonale Neuchâteloise de Gymnastique (ACNG)

