FORMATION CONTINUE - NIVEAU 3 ET 4

Optimisation de la performance mentale

DEVIS / PROGRAMME - 2020/2021

Ligue de Bretagne de Football
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 53 35 07058 35
Siret : 777 746 678 00062

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné

- Responsable technique de club amateur
- Entraîneur général de club amateur
- Entraîneur d'une équipe de niveau régional

Objectifs

La connaissance du joueur et de l'entraîneur

- Témoignage d'un entraineur, sur les techniques au service de la performance mentale (concentration)…

L'optimisation de la performance individuelle

- La concentration et l'attention au service de la performance sportive avec un repérage des effets sur la gestion du stress et des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi…

L'optimisation de la performance collective

- Le développement de la concentration comme levier d'optimisation des qualités mentales sur le terrain et les effets sur le groupe.

Prérequis

Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire d'un diplôme d'entraineur de football de Niveau 3 (UEFA A BEF) ou Niveau 4 (UEFA B BMF)

Programme

A partir d'une problématique de terrain sur la concentration, nous évoquerons, sur l'ensemble des deux jours, les bonnes pratiques à mettre en place pour stimuler cette habileté mentale au cœur de la performance.

Le témoignage d'un entraineur expert viendra compléter l'approche proposée.

Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges, travaux de groupes.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires

Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du Statut des Educateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : Christophe COUE

Dates : 4 et 5 juin 2021

Coût

Coût pédagogique : 144 € (chèque à l'ordre de l'IR2F Bretagne)

Lieu de la formation, hébergement et restauration :
C.T.B. Henri Guérin,
5, allée du Haut Champ,
22440 PLOUFRAGAN

Vous choisissez l'une des options suivantes et transmettez le règlement directement avec votre fiche d'inscription (chèque à l'ordre du CTB Henri Guérin) :

- Demi-pension : 30,08 €
- Internat : 74,16 €

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.