



Formation

# PRÉPARATION MENTALE

— ARTHUR PLANCQ —

16 & 17 mars 2024



- Vivre une transformation en tant que coach et passer un cap dans son style de coaching grâce à la **Préparation Mentale**.
- Sensibiliser et former les entraîneurs des clubs de la région Centre aux principes psychologiques, à la **gestion du stress** et aux outils de préparation mentale.

**Volume horaire : 16 heures**

**Tarifs : prise en charge par l'AFDAS**

**Hébergement : 130 € à la charge de la structure**

**Date limite d'inscription :  
18 février 2024**



## **MODULE 1 - L'ENTRAÎNEUR EN 2024 : LES COMPÉTENCES MENTALES ESSENTIELLES À ACQUÉRIR**

Les entraîneurs présents lors de cette intervention seront capables de:

- Prendre conscience de l'impact du mental dans la performance et le bien-être de la gymnaste ET de l'entraîneur.
- Faire la différence avec leur fonctionnement d'avant le week-end de formation.
- Faire la différence avec les autres entraîneurs sur la prise en charge des gymnastes.
- Adapter son Leadership en fonction de son collectif de gymnastes.
- Repérer les émotions qui les traversent et les besoins qu'ils renseignent en tant qu'être humain. Ainsi, répondre à ses besoins par des stratégies efficaces en tant qu'entraîneur.
- Prendre en compte les émotions de la gymnaste dans l'adaptation de son discours et du programme d'entraînement.
- Développer une intelligence émotionnelle qui leur permettra de faire la différence au long terme sur la relation entraîneur-entraîné.
- Connaître et mobiliser les différents canaux de communication. (Non-verbal et Verbal)
- Utiliser la congruence pour donner plus d'impact à ses consignes.
- Percevoir les effets collatéraux d'une communication dysfonctionnelle.

## **MODULE 2 - OPTIMISER L'ENTRAÎNEMENT GRÂCE AU MENTAL**

Les entraîneurs présents lors de cette intervention seront capables de:

- S'affranchir des contraintes du modèle d'entraînement actuel en temps, énergie et moyens grâce à la PM.
- Comprendre le principe psychologique de perception et réaction.
- Repérer les croyances limitantes chez leurs gymnastes.
- Repérer et désactiver un discours nuisible à la performance.
- Saisir l'impact de nos pensées sur nos comportements.
- Prendre conscience de l'impact d'une respiration dysfonctionnelle sur les sphères cognitives, émotionnelles et physiques des gymnastes et de l'entraîneur.
- Partager des exercices de contrôle respiratoire à la gymnaste en fonction de ses dysfonctions.
- Mobiliser la respiration pour induire des réactions du système nerveux à leur avantage.
- Comprendre le phénomène de neuroplasticité et le mobiliser dans l'entraînement.
- Tester la capacité de visualisation avec leur gymnaste.
- Mobiliser des techniques d'imagerie motrice avec leur gymnaste en salle d'entraînement et en compétition.
- Proposer à la gymnaste un outil de préparation mentale permettant de se re-concentrer après une erreur.



# Programme

## **MODULE 3 - LA GESTION DU STRESS: LES CLEFS POUR ABORDER LA COMPÉTITION SEREINEMENT**

Les entraîneurs présents lors de cette intervention seront capables de:

- Comprendre les mécanismes psycho-physiologiques derrière le processus de stress.
- Détecter les symptômes visibles et invisibles du stress chez eux et chez leurs gymnastes.
- Analyser les stratégies de coping mises en place par leurs gymnastes.
- Proposer des stratégies de coping plus appropriées au contexte de l'individu.
- Repérer les facteurs de stress.
- Saisir le fonctionnement des méthodes de gestion du stress.
- Mobiliser des outils de préparation de mentale pour guider leurs gymnastes sur la gestion du stress.
- Connaître leur champ d'intervention en tant qu'entraîneur.

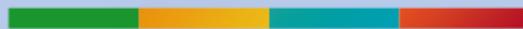
### **INSCRIVEZ-VOUS !**



Qr Code

**OU**

[Lien d'inscription](#)



COMITÉ  
RÉGIONAL  
CENTRE-VAL DE LOIRE

Des questions ? Contactez [coordo.cr24@orange.fr](mailto:coordo.cr24@orange.fr)