

Formation continue transversale

Complexe Gymnique, Avenue Pierre Mendès France à Arques

29 novembre 2025

Public concerné :

- Les entraîneurs de clubs
- Les membres de l'Equipe Technique Régionale et des Equipes Techniques Départementales.

Tarifs :

- 20 € pour les cadres bénévoles des clubs
 - 40 € pour les cadres salariés des clubs ; (action finançable par l'AFDAS)
- (Prise en charge régionale pour les membres actifs de l'Equipe Technique Régionale)

Fonctionnement de la journée :

- Répartition des groupes sur 3 ateliers avec 3 thématiques (travail en transversalité).
Chaque atelier comprend 1 temps d'échanges et 1 temps de pratique en salle.

Intervenants :

- Lucile GAGNEPAIN : Préparatrice mentale
- Thierry GAUVIN : Directeur technique national adjoint à la formation
- Laurent DESPORTE : Kinésologue

Horaires :

- 9h à 17h

Contact : ML.Kerkhove - irfa@ffgym-hdf.fr

Inscription via le lien ci-dessous avant le 15 novembre

[Formulaire d'inscription FC transversale](#)

ou le QR code



Lucile GAGNEPAIN,
Préparatrice Mentale



La préparation mentale,
des clés vers la réussite

L'EDUCATION A LA PREPARATION MENTALE -

➤ Axes de travail : confiance en soi et gestion du stress en tant qu'entraîneur.

Contenu :

Explication de la préparation mentale

Définition de l'axe de travail et présentation scientifique

Démonstration et applications d'outils

**Éthique
et gymnastique**
Thierry GAUVIN



Thierry GAUVIN

Directeur Technique National Adjoint à la formation

Contenu :

- Prévention des accidents graves
- La posture et la place de l'entraîneur
- Prévention violences sexistes et sexuelles

Laurent DESPORTE
Kinésiologue



"L'Ennéagramme pour les coachs : mieux se connaître, mieux communiquer, mieux accompagner"

Être coach sportif aujourd'hui, ce n'est plus seulement transmettre une technique ou un programme d'entraînement. C'est aussi savoir accompagner une personne dans sa globalité : ses émotions, sa motivation, son rapport à l'effort, à l'échec, à la réussite.

Contenu :

- Découvrir les fondations de l'Ennéagramme
- Explorer les 9 profils de personnalité
- Se situer dans le modèle
- Les besoins psychologiques des différents profils