

INTERVENTION EDUCATION A LA PREPARATION MENTALE – FORMATION
TRANSVERSALE FFGYM HDF NOVEMBRE 2025

Programme :

- Créneaux de 45 minutes par groupe
- Axe de travail : confiance en soi ou gestion du stress en tant qu'entraîneur. *Est-ce qu'il serait possible de faire choisir les entraîneurs en amont de la thématique qu'ils souhaitent voir et de constituer vos groupes en fonction ?*
- Déroulé :
 - Explication brève de la prépa mentale si certains n'étaient pas là l'année dernière
 - Définition de l'axe de travail + présentation *scientifique*
 - Démonstration et applications d'outils
 - Temps d'échange