



## Formation Professionnelle Continue

### La préparation mentale ;

### Ambitions, outils, usages

(Circonstance de Recyclage diplômés fédéraux EFE, EFA, et EFJ)

<b>PUBLIC VISÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entraîneurs, Managers de clubs professionnels.</li> <li>- Conseillers Techniques Nationaux, Conseillers Techniques Sportifs. Conseillers Techniques Fédéraux de la fédération, des territoires et des clubs.</li> <li>- Arbitres, dirigeants de la fédération, des territoires, et des clubs</li> </ul>
<b>COMPÉTENCES VISÉES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les prédispositions mentales au service de la performance et s'assurer de leur bonne mise en œuvre. Du côté de l'athlète comme du côté du coach ;</li> <li>- Apprendre à détecter et à rectifier en cas de blocage, à encourager et optimiser les compétences mentales en situation d'entraînement et de compétition ;</li> <li>- Connaître, choisir et utiliser des outils et des concepts psychodynamiques au service de l'apprentissage et de sa restitution ;</li> <li>- La place de l'entraîneur dans le développement et l'optimisation des compétences mentales de ses athlètes</li> </ul>
<b>CONTENUS DE LA FORMATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner le cadre de l'environnement de la performance</li> <li>- Savoirs être, savoirs faire dans les métiers d'entraîneur/coach/manager</li> <li>- Des outils de suivi et d'évaluation des aptitudes mentales des joueurs-ses au service de la performance</li> <li>- Illustrations, méthodologie, échanges</li> </ul>
<b>MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'approche pédagogique s'appuie sur des focus au sujet de connaissances, d'innovations, de recherches et d'expériences en lien avec la performance.</li> <li>- Des illustrations, cas concrets, situations du quotidien sportif ...</li> </ul>
<b>RESPONSABLES</b>	Stéphane DEBAT – CTN FFHB / Jacky BERTHOLET - CTN FFHB
<b>FORMATEURS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frederic DEMANGEON, Conseiller Technique de Handball chez Ministère des sports</li> <li>- Pascal NIGGEL, Psychologue clinicien et consultant auprès de la FFHB</li> </ul>
<b>DUREE</b>	11 heures
<b>DATES ET LIEU</b>	Du 12 au 13 mars 2021 à Créteil (Maison du Handball)
<b>TARIFS</b>	<p>Frais de formation : <b>363 € pour les salariés et 280 €</b> pour les bénévoles            Frais d'hébergement et de restauration à la charge du stagiaire (réservation FFHB)            Frais de déplacement à la charge du stagiaire  <i>Possibilités de financement par l'OPCO de la Branche Sport : l'AFDAS</i></p>
<b>EFFECTIFS</b>	13 places
<b>INSCRIPTION</b>	<p><a href="https://ffhandball-formation.sportef.com/Catalog/TrainingShops/TrainingView.aspx?idTraining=8935964673">https://ffhandball-formation.sportef.com/Catalog/TrainingShops/TrainingView.aspx?idTraining=8935964673</a>  <u>Date limite d'inscription</u> : 26 février 2021</p>
<b>RENSEIGNEMENTS</b>	<p>Manhattan KOSTRESKI (admin) – <a href="mailto:m.kostreski@ffhandball.net">m.kostreski@ffhandball.net</a>            Stéphane DEBAT (péda) – 07 76 74 00 66 - <a href="mailto:s.debat@ffhandball.net">s.debat@ffhandball.net</a></p>

# La préparation mentale

Thème omniprésent dans le milieu sportif sans être réellement défini, la Préparation mentale est un domaine d'activité à la croisée de nombreux chemins. Cette formation a pour ambition d'en dessiner plus précisément les contours, les outils, les processus de mises en œuvre tout comme les attendus.

Qui peut devenir préparateur mental, en suivant quel cursus et pour quels types de prises en charge ?

Ce qui reste du domaine du Coach, du sportif ou d'un tiers ; comment détecter, évaluer et proposer des correctifs en fonction de la place que l'on occupe auprès d'un(e) athlète et au service de son projet sportif ?

## Vendredi 12 mars (11h - 18h30)

- Les prédispositions mentales au service de la performance.
  - Les aptitudes incontournables
  - Les ressources pour les activer
  - Les ressources éducatives en cas de carence
- L'entraîneur comme observateur, transmetteur, catalyseur

## Samedi 13 mars (8h30 - 12h30)

- Les champs couverts par la Préparation Mentale telle qu'enseignée  
*Exemple d'une formation INSEP (DU)*
  - Motivation
  - Fixation d'objectifs
  - Routines
  - Discours interne
  - Imagerie mentale
  - Gestion du stress
  - Concentration
- Proposition de modélisations de processus mentaux aidant à la compréhension pour en parler au mieux avec l'athlète