



## LIEU DE LA FORMATION

FORMATION 100% À DISTANCE

## PUBLIC CONCERNÉ

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*  
Cette formation vise les sportifs.ves professionnels.les

## PRÉ-REQUIS

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*  
Connaissance de l'environnement numérique pour suivre la formation en distanciel

## DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

## DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*  
Session : 22/23 juin 2023

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*  
A la suite de cette formation, les stagiaires seront en capacité de:

1. Acquérir le vocabulaire et les outils spécifiques de la préparation mentale
2. Appréhender et appliquer les techniques spécifiques de la préparation mentale à son profil
3. Adapter les techniques de la préparation mentale pour améliorer sa performance individuelle au quotidien, pendant l'entraînement ou en période de compétition

## CONTENU DE LA FORMATION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*

1. *Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*
2. *Accueil des participants et présentation*
3. *Recueil d'informations*
4. *Introduction à la Préparation Mentale*
5. *Définition des habiletés mentales de base*
6. *Evaluation des habiletés mentales*
7. *S'assurer des acquis des modules*
8. *Rappel du contenu abordé lors de la 1ère journée*
9. *Présentation des techniques en préparation mentale*
10. *Adapter et programmer mon entraînement mental*
11. *Evaluer les acquis.*

## CONDITIONS DE FORMATION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*

Formation 100% en distance

Une vidéo sera à votre disposition afin de vous accompagner dans la prise en main de la plateforme de formation à distance.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*

Nous allons procéder à des évaluations à visées formatives durant la formation et à une évaluation à visée sommative à la fin de la formation.

## CONDITIONS D'ADMISSION

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*

Être sportif.ves professionnels.les

## PROFIL DES INTERVENANTS

*Réussir sa préparation mentale (sportifs.ves professionnels.les)*

Thibaut Cassagne est préparateur mental et formateur. Il intervient auprès de grands clubs sportifs du Sud Ouest mais aussi au sein de grandes entreprises.

## VOS CONSEILLERS DE L'

Hélène BOURSINHAC  
Conseillère en Formation  
Continue  
agence-marmande@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
06 33 47 69 70

Myriam DHAILLY  
Conseillère en Formation  
Professionnelle  
myriam.dhailly@greta-cfa-  
aquitaine.fr  
05 58 05 65 65  
05 58 05 65 64