

## MODALITÉS PRATIQUES

L'Organisme de Formation CDOS 74 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers en projet de création.

### Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble des territoires de la Haute-Savoie.

A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...).

### Formation à la carte possible :

Cette formation peut être organisée pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

INSCRIPTIONS & RENSEIGNEMENTS

04.50.62.90.48  
[formations@cdos74.org](mailto:formations@cdos74.org)

### CDOS 74

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative  
97A, Avenue de Genève – 74 000 Annecy

[www.cdos74.org](http://www.cdos74.org)

N° d'enregistrement d'organisme de formation : 84740339774



## FORMATION



Préparer mentalement les  
pratiquants d'activités  
physiques et sportives



**PSYCHOLOGIE, MÉTHODOLOGIE ET STRATÉGIE,  
APPLICATION DE TERRAIN**

Livret de contenu (2021-05-V3)

## EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif de la Haute-Savoie (CDOS 74) accompagne, tout secteur confondu, les associations dans leur fonctionnement et leur développement par l'intermédiaire du Centre de Ressources et d'Information des Bénévoles (C.R.I.B), du Point d'Appui à la Vie Associative (P.A.V.A) et de son Organisme de Formation (O.F).

Le CDOS 74 propose une formation « **Préparer mentalement les pratiquants d'Activités Physiques et Sportives** » afin d'aider les bénéficiaires à atteindre leurs objectifs, qu'ils soient sportifs de compétition ou de loisirs. Cette formation permet d'obtenir un certificat de compétences et à terme une certification.

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX



- Connaître, comprendre et savoir utiliser différentes techniques de préparation mentale permettant l'accompagnement des pratiquants d'Activités Physiques et Sportives.
- Mettre en œuvre une méthodologie de conception d'un plan de préparation mentale pour l'accompagnement des pratiquants d'Activités Physiques et Sportives.

## PUBLIC CIBLE



- Entraîneurs ou éducateurs sportifs, salariés ou indépendants.
- Etudiants en STAPS ou stagiaires en filière BP/DE-JEPS.
- Sportifs.

## FORMATEURS :

THOMAS FERRY – COACH ET PRÉPARATEUR MENTAL  
MARINE DESCOLS – SPÉCIALISTE EN HYPNOSE, COACHING MENTAL ET SPORTIF  
VINCIANE THOMAS – PRATICIENNE EN GESTION MENTALE  
FABIEN PAVY – DIPLÔMÉ EN PSYCHOLOGIE

Formation	Dates	Lieux	Horaires
<b>Partie 1</b>	4/5 juin 2021	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
<b>Partie 2</b>	18/19 juin 2021	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
<b>Partie 3</b>	9/10 juillet	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30 (9/07) 9h-12h30 (10/07)
	Exercices post-formation		Accompagnement individuel

# CONTENU DE LA FORMATION

## PRÉPARER MENTALEMENT DES PRATIQUANTS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES



### Module 1 : les bases théoriques des processus mentaux

- Vinciane Thomas : la gestion mentale
- Fabien Pavy : motivation / confiance en soi / fixation d'objectifs

### Module 2 : Prise de conscience et besoins spécifiques du pratiquant

- Marine Descols : Feed-Back / Analyser les besoins / Déterminer les objectifs
- Thomas Ferry : Lien motivation et fixation d'objectifs

### Module 3 : enseignement et apprentissages d'habiletés mentales

- Marine Descols : gérer son stress et ses émotions / l'influence d'un traumatisme / la visualisation / activer la concentration
- Thomas Ferry : la confiance en soi / l'imagerie mentale / la concentration

### Module 4 : mise en pratique lors des intersessions

- Développement d'une stratégie efficace pour le pratiquant

### **Prérequis :**

Projet d'accompagnement mental d'un pratiquant d'activités physiques et sportives + entretien avec Claude Gibert.

### **Délai d'accès :**

72 heures.

**Tarif :** 20 euros/heure pour les professionnels, 10 euros/heure pour les encadrants bénévoles.

### **Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :**

Apports théoriques et pratiques en lien avec votre quotidien d'entraîneur ou futur entraîneur.

### **Suivi et accompagnement :**

Individuel par rdv, échanges mails, forum collaboratif.

### **Evaluation :**

Production d'un rapport portant sur la conception et la mise en œuvre d'un plan de préparation mentale auprès d'un pratiquant d'activités physiques et sportives.

Entretien avec un jury qui portera sur la mise en œuvre et l'animation du plan d'entraînement à la préparation mentale du pratiquant d'activités physiques et sportives de loisir ou de haut-niveau.