

## 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 ;
- A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...) ;
- Animées par des professionnels de la vie associative ;
- Réparties sur l'ensemble du territoire de la Haute-Savoie.

### 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



Qualiopi  
processus certifié



## FORMATION

# « La préparation mentale du sportif »

## PERFECTIONNEMENT

## LIVRET DE CONTENU (2020-10-V6)



## 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 **Préparation mentale pour « Mieux gérer son stress grâce aux techniques de respiration, de relaxation et d'imagerie mentale »**. Vous comprendrez comment les sportifs de haut-niveau utilisent les techniques de préparation mentale pour aborder leurs échéances sportives dans les meilleures conditions tout en apprenant à les mettre en œuvre pour vos objectifs personnels, sportifs ou professionnels.



### OBJECTIFS GENERAUX

- Découvrir et apprendre les principales techniques et méthodes de respiration, relaxation et imagerie mentale.
- Comprendre les bénéfices attendus de ces différentes techniques.
- Etre à même d'utiliser ces techniques pour soi-même, pour initier d'autres sportifs ou à transposer en GRH.



### PUBLIC CIBLE

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

Formation	Dates	Lieu	Horaires
<b>Mieux gérer son stress grâce aux techniques de respiration, relaxation et imagerie mentale.</b>	Vendredi 4 décembre 2020	Anancy	9h – 12h 14h – 17h
	Samedi 5 décembre 2020	Anancy	9h – 12h 14h – 17h

# CONTENU DE LA FORMATION

## CONTENU DE LA FORMATION :



### Déroulement de la formation :

- Sensibilisation aux principaux fondements psychologiques de la préparation mentale ;
- Apprentissage théorique et pratique des techniques et méthodes de préparation mentale ;
- Mise en situation pratique des techniques et méthodes de préparation mentale ;
- Acquisition d'une méthodologie d'adaptation des techniques et méthodes de préparation mentale au public visé ;
- Echanges avec un athlète de haut niveau.

### Pré-requis :

Avoir suivi le module de base et/ou

Avoir une expérience avérée en coaching d'athlète ou d'équipe sportive.

### Délai d'accès :

48 heures entre la demande d'inscription et la confirmation de participation.

### Tarifs :

- Bénévoles associatifs et particuliers : 15 euros/heure.
- Salariés : 30 euros/heure.

### Organisation, suivi, accompagnement :

- Présentiel.
- Interactive : questions/réponses, projections vidéo, cas pratiques, documentation et outils, partage d'expériences...
- Suivi et accompagnement : individuel par rdv, échanges mails, forum collaboratif.

### Evaluation :

Evaluation formative continue.

### Intervenants :

Thomas Frery, coach et préparateur mental =>

<https://www.thomasferry.com/>

Vinciane Thomas, praticienne, formatrice, acc individuel et collectif =>

<https://www.gestionmentalevincianethomas.com/>

+ Psychologue en préparation mentale.

+ Intervention d'un athlète ou d'un préparateur mental de haut niveau.