

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

CDOS 74

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

www.cdos74.org

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

haute
savoie
le Département

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
PRÉFET DE LA HAUTE-SAVOIE



FORMATION



L'imagerie mentale basée sur la science

COMMENT PROGRESSER EN IMAGERIE MENTALE

Livret de contenu – 2022-03-V1

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 sur « **l'imagerie mentale basée sur la science** » afin d'aider les bénéficiaires à découvrir et vivre les différentes étapes de l'imagerie, qu'ils soient éducateurs, enseignants bénévoles ou encore enseignants professionnels.

OBJECTIFS GENERAUX



- Découvrir l'imagerie mentale
- Vivre les différentes étapes de l'imagerie
- Consolider ses connaissances en imagerie mentale

PUBLIC CIBLE



- Educateurs
- Enseignants bénévoles
- Enseignants professionnels

FORMATEURS :

Jérémy Schachner – Master STAPS « Préparation Mentale et Coaching », accrédité par la société française de psychologie du sport (SFPS).

Formation	Dates	Lieux	Horaires
L'imagerie mentale basée sur la science	24 mai 2022	Maison Départementale des Sports & de la Vie associative 97 A, avenue de Genève 74 000 ANNECY	18h30-21h00

CONTENU DE LA FORMATION

L'IMAGERIE MENTALE BASÉE SUR LA SCIENCE



Contenu de la formation :

Partie 1: Introduction

- Définition de l'imagerie mentale selon la vision des auditrices et les auditeurs
- Définition scientifique de l'imagerie mentale
- Etude de cas
- Efficacité scientifique de l'imagerie mentale
- Intégrer l'imagerie mentale à la pratique

Partie 2 : Travailler l'imagerie mentale en 8 étapes

- Alternance en mémoire
- Zapping mental
- Scénario avec liberté
- Scénario sans liberté
- Chronométrie mentale
- Raisonnement spatial
- Contrôle de l'image

Partie 3: Conclusion

Prérequis :

- Posséder une sensibilité à la préparation mentale, encadrer un collectif ou encore avoir un projet sur cette thématique

Délai d'accès :

- 72 heures.

Tarif :

- 10 euros

Organisation pédagogique, suivi et accompagnement :

- 2h30 de présentations et échanges mutuels

Suivi et accompagnement :

- Possibilité d'échanger par mail, d'avoir un suivi et de continuer à se former lors des prochains modules