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

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CDOS HAUTE-SAVOIE

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

FORMATION

Préparer mentalement les pratiquants d'activités physiques et sportives

Psychologie, méthodologie et stratégie, application de terrain

Livret de contenu (2023-04-V2)

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 GENERAUX

- 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 / JEREMY SCHACHNER – DIPLÔMÉ EN PSYCHOLOGIE

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Module 1	9/10 juin 2023	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
Module 2	23/24 juin 2023	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
Module 3	29/30 septembre 2023	Annecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices post-formation		Accompagnement individuel

CONTENU DE LA FORMATION

PRÉPARER MENTALEMENT LES 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.

Délai d'accès : 72 heures.

Tarif (prise en charge possible selon votre profil) :

Salariés et indépendants : 1680 euros TTC

Bénévoles : 840 euros TTC

Organisation pédagogique, suivi et accompagnement : Apports théoriques et pratiques en lien avec votre quotidien d'entraineur ou futur entraineur.

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'entrainement à la préparation mentale du pratiquant d'activités physiques et sportives de loisir ou de haut-niveau.