

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-SAOIE



haute
savoie
le Département

Maison Départementale
des Sports
et de la Vie Associative



FORMATION

Préparer mentalement les
pratiquants d'activités
physiques et sportives

PSYCHOLOGIE, MÉTHODOLOGIE ET STRATÉGIE,
APPLICATION DE TERRAIN

Livret de contenu (2026-01-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 réseau Guid'Asso, 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 de permettre aux éducateurs, animateurs, coaches d'intégrer la spécificité mentale auprès des publics qu'ils accompagnent à l'atteinte de leurs objectifs de performance ou non. Cette formation professionnalisante permet d'obtenir un certificat de compétences.

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 :

PRÉPARATEURS MENTAUX

Formation	Dates	Lieux	Horaires
Module 1	16 et 17 novembre 2026	Anecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
Module 2	14 et 15 décembre 2026	Anecy	9h-12h30 - 14h-17h30
	Exercices d'intersession		Accompagnement individuel
Module 3	15 et 16 mars 2027	Anecy	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

- La gestion mentale
- Motivation / confiance en soi / fixation d'objectifs

Module 2 : Prise de conscience et besoins spécifiques du pratiquant

- Feed-Back / Analyser les besoins / Déterminer les objectifs
- Lien motivation et fixation d'objectifs

Module 3 : enseignement et apprentissages d'habiletés mentales

- Gérer son stress et ses émotions / l'influence d'un traumatisme / la visualisation / activer la concentration
- La confiance en soi / l'imagerie mentale / la concentration

Mise en pratique lors des intersessions

- Développement d'une stratégie efficace pour le pratiquant

Prérequis et positionnement : Projet d'accompagnement mental d'un ou plusieurs pratiquants d'activités physiques et sportives et expérience de deux ans dans le métier d'éducateur ou animateur sportif, coach.

Délai d'accès : 72 heures.

Tarif (prise en charge possible selon votre profil) :

Entraîneurs salariés : 1000 euros TTC
Entraîneurs prestataires : 750 euros TTC
Entraîneurs Bénévoles : 350 euros TTC

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 ou plusieurs pratiquants 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.