



FORMATION À LA PRÉPARATION MENTALE

OPTIMISER VOTRE IMPACT SUR LA PERFORMANCE DE VOS ATHLÈTES



SCANNE MOI !

CONTACT :
gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com



FORMATEUR :

Laurent MESEGUER, judoka, ancien entraîneur et préparateur mental

Animée par l'organisme de formation

éclevia

LES 20 ET 21 AVRIL 2023



LIGUE IDF DE JUDO
138 RUE SALVADOR ALLENDE
92000 NANTERRE



FORMATION À LA PRÉPARATION MENTALE

OPTIMISER VOTRE IMPACT SUR LA PERFORMANCE DE VOS ATHLÈTES

COÛT

- 400 euros
- Possibilité de demander un financement AFDAS

OBJECTIFS

- Mieux connaître vos athlètes
- Permettre à ses athlètes d'être plus performants et de progresser avec le maximum de confiance, de plaisir et de sérénité
- Se doter d'outils concrets de préparation mentale
- Être capable d'utiliser la préparation mentale en gardant sa posture d'entraîneur

PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Entraîneur de judo souhaitant acquérir des compétences en préparation mentale



CONTACT : gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com



SCANNE MOI !



PROGRAMME DE LA FORMATION

ADOPTER LA POSTURE SPÉCIFIQUE DE L'ENTRAINEUR AYANT DES COMPÉTENCES EN PRÉPARATION MENTALE

- Appréhender la notion de préparation mentale dans la pratique du judo
- Intégrer la préparation mentale dans le quotidien de l'entraîneur
- Développer une collaboration fluide et efficace avec un préparateur mental

ACTIVER LA MOTIVATION ET LA DÉTERMINATION EN PRENANT EN COMPTE LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ATHLÈTE

- Savoir construire et ancrer un objectif avec un athlète pour agir sur sa motivation
- Aider l'athlète à mieux se connaître pour avoir confiance en ses qualités et les exploiter
- Faire émerger le sens et la motivation profonde de l'athlète pour garder un haut degré d'engagement

DÉVELOPPER LES HABILITÉS MENTALES DE VOS ATHLÈTES

- Développer un état d'esprit à toute épreuves chez son athlète
- Donner les clefs pour mieux se concentrer
- Apprendre aux athlètes à mieux gérer leur stress et leurs émotions

PLANIFIER ET SUIVRE LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MENTALES

- Construire avec l'athlète un agenda d'entraînement mental
- Suivre l'athlète ou l'équipe dans son évolution
- Savoir ajuster et réactualiser la stratégie mentale en fonction du contexte et de l'évolution de l'athlète ou de l'équipe

CONTACT : gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com

