

# TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE

L'aspect psychologique est de plus en plus considéré par les sportifs et les entraîneurs comme un facteur incontournable de la performance. À travers cette formation, il s'agit de découvrir et s'approprier les principales techniques de préparation mentale dont l'efficacité a été démontrée sur les terrains de sports et confirmée par des recherches scientifiques. D'une part, les formateurs aborderont les fondements théoriques des principales habiletés mentales à développer chez les sportifs et des méthodes utilisées en préparation mentale. D'autre part, les stagiaires seront amenés à tester ces techniques et à concevoir et conduire des interventions ou des situations exploitables à l'entraînement et en compétition.



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- > Acquérir des connaissances théoriques sur les habiletés mentales.
- > Concevoir et conduire des interventions permettant de développer les habiletés mentales dans un objectif de performance.

## PUBLIC CONCERNÉ

- > Entraîneurs et éducateurs sportifs
- > Préparateurs mentaux
- > Psychologues souhaitant travailler avec des sportifs
- > Coachs ou consultants dans le domaine du sport
- > Chefs de projets de performance

## PRÉ-REQUIS

- > Bases en psychologie du sport : Une session d'introduction à la psychologie du sport et à la préparation mentale sera mise en place en e-classe avant le début de la formation (durée : 2h).
- > Expérience en tant qu'intervenant(e) dans un contexte de performance.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- > Apports théoriques
- > Mises en situation et échanges entre les participants
- > Cas pratiques
- > Conception et conduite de techniques de préparation mentale auprès d'un public d'étudiants sportifs

Cette formation est un élément du MASTER EOPS Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive (les intéressé(e)s seront intégré(e)s à un groupe de formation initiale).

## CONTENU

Session d'introduction à la psychologie du sport et à la préparation mentale : 2h en distanciel

Cinq thèmes seront abordés d'un point de vue théorique et pratique :

- > Techniques pour développer la cohésion (5h)
- > Techniques pour favoriser la motivation et la connaissance de soi (5h)
- > Imagerie Mentale (5h)
- > Concentration (5h)
- > Gestion des émotions : Techniques de relaxation et d'activation (5h)

## INTERVENANTS

**Marjorie Bernier,**  
Enseignante-chercheuse à la FSSE, Consultante en psychologie de la performance

**Mathieu Carrer,**  
Enseignant à la FSSE, Consultant en psychologie de la performance

**Julie Doron,**  
Enseignante-chercheuse à l'Université de Nantes, Consultante en psychologie de la performance

## DURÉE

25h si suivi des 5 thèmes ou 5 journées de 5h par thème entre février et mai 2019



Université de Bretagne Occidentale



FACULTÉ  
DES SCIENCES DU SPORT  
& DE L'ÉDUCATION



FORMATION  
CONTINUE &  
ALTERNANCE

## DATES

- > Techniques pour développer la cohésion (5h) : 25 février 2019
- > Imagerie Mentale (5h) : 26 février 2019
- > Gestion des émotions : Techniques de relaxation et d'activation (5h) : 29 avril 2019
- > Concentration (5h) : 30 avril 2019
- > Techniques pour favoriser la motivation et la connaissance de soi (5h) : 20 mai 2019

## COÛT

750€ si suivi des 5 thèmes  
ou 150€ par journée de formation de 5h

## LIEU DE LA FORMATION

Université de Bretagne Occidentale  
Faculté des Sciences du Sport  
et de l'Éducation

20 avenue le Gorgeu  
CS 93837  
29238 Brest cedex 3

## CONTACT

Service Universitaire de Formation  
Continue et d'Alternance

20, avenue Victor le Gorgeu  
CS 93837  
29238 Brest cedex 3  
mikaelle.roudaut-cadiou@univ-brest.fr