

Lieu

Dinard

Durée

1 journée (7h)

Calendrier

02/10/2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

224 euros

Descriptif

La préparation mentale vient interroger la pratique de l'entraîneur en présentant de nombreux atouts pour optimiser la performance des sportifs entraînés. Elle aide les entraîneurs à mieux soutenir leurs athlètes, à créer un environnement d'entraînement positif et à améliorer les performances globales de l'équipe. Entre apports théoriques solides et mises en pratique concrètes, vous repartirez avec des outils immédiatement opérationnels.
+ Témoignage application / Athlète de haut niveau

Objectifs

- Compréhension des fondamentaux : Appréhender les concepts clés de la préparation mentale et leur importance dans le sport.
- Maîtrise des techniques : Acquérir des outils et techniques de préparation mentale (visualisation, relaxation, gestion du stress) pour les appliquer lors des entraînements.
- Intégration dans l'entraînement : Savoir intégrer des séances de préparation mentale dans le programme d'entraînement des athlètes

Publics visés

Entraîneurs sportifs
Préparateurs physiques
Coachs sportifs

Formateur

Erwan GALLIER : Accompagnateur à la performance –
Préparateur physique Expert - Sport Bretagne = Témoignage
application terrain : Athlète France

Prérequis

La formation s'adresse aux éducateurs et entraîneurs sportifs titulaires d'une carte professionnelle délivrée conformément à l'article L.212-1 du Code du sport, avec une mention autorisant l'exercice en entraînement sportif.

Méthodes

Alternance théorie / pratique
Démonstrations et mises en situation
Fiches-outils et grilles d'évaluation fournies
Échanges entre participants, retours d'expérience

Modalités d'évaluation

Assiduité sur l'ensemble de la formation
(Attestation de formation remise à l'issue de la session)

Hébergement et restauration

Le site de Dinard dispose d'un hébergement et d'un self
Consulter la page Accueil : sportbretagne.bzh/accueil/

Contact

Erwan GALIER
Erwan.gallier@sportbretagne.bzh