

Lieu

Dinard

Durée

1 journée (7h)

Calendrier

02/10/2026

Effectif maximum

16 personnes

Tarif

220€ + 20€ Frais d'inscription

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