

Attestation Universitaire d'Enseignement Complémentaire

Préparation Mentale Intégrée pour les coachs

Responsable : Dufour Yancy. yancy.dufour@univ-lille.fr

Docteur en Psychologie, président du CROPS (www.preparationmentale.fr), responsable des DU « Préparateur Mentale et Psychologie du Sportif » et « Instructeur de Yoga adapté », de l'AUEC « Initiation aux techniques de Bien-Être », « Préparation mentale et préférences motrices et mentales », PRCE EPS enseignant à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique de Lille.

Intervenants : 4 membres du CROPS (www.preparationmentale.fr)

Nathalie Crépin : Psychologue clinicienne et préparatrice mentale, CREPS Wattignies, responsable du CROPS. **Florence Delerue :** Psychologue et préparatrice mentale, CREPS Wattignies, gestionnaire du CROPS. **Stéphane Limouzin :** préparateur mental, CREPS Reims. **Timothee Knaepen :** préparateur mental, CREPS Wattignies.

Objectifs de la formation :

Développer les connaissances des entraîneurs sur la dimension mentale et améliorer leurs pratiques. Permettre aux entraîneurs d'intégrer la dimension mentale dans leurs pratiques, que cela soit dans le cadre de l'entraînement, de la compétition ou de l'accompagnement des sportifs. Favoriser la performance et le développement des sportifs par une approche systémique et à 360°. Comprendre et intégrer la complexité du fonctionnement d'une équipe.

Description de la formation :

Durée : Formation de 4 jours. 30h d'enseignement.

Dates : En 2022, lundi 16 mai, mardi 17 mai, mercredi 18 mai et jeudi 19 mai.

Horaires : 8h/12h puis 13h30/17h30 sauf pour la dernière journée qui se termine à 15h30.

Lieu : FSSEP, 9 rue de l'université, 59790 Ronchin.

Validation : Présentiel et examen type qcm 1h.

Programme :

BBC1 : Maîtriser la démarche de la PM Intégrée

Connaître les objectifs de la PM intégrée, son fonctionnement.

BCC2 : Intégrer les outils de la PM à l'intérieur des séances d'entraînement

Favoriser l'intégration des contenus dans la gestion des situations à l'entraînement afin d'optimiser le potentiel, de le rendre utilisable et efficace en compétition.

BCC3 : Développer une communication efficace

Optimiser la communication afin de réduire l'interprétation. Une intervention = une action.

BCC4 : Accroître cohésions sociale et opératoire

Fluidifier la mise en commun et la cohérence des objectifs individuels et collectifs au service de la mobilisation des ressources de chaque athlète et du collectif.

BCC5 : Favoriser l'émergence de leaders et améliorer son leadership

Potentialiser les rôles et les ressources de chaque athlète jusqu'au « banc ». Favoriser la connaissance de soi et de son fonctionnement en tant qu'entraîneur.

BBC6 : Analyser sa pratique

Mettre en lumière les axes efficaces et les pistes d'optimisation de sa pratique d'entraîneur.

Coût de la formation : Les droits d'inscription s'élèvent à 600€

Public : Entraîneurs en clubs sportifs, préparateurs physiques, psychologues du sport, préparateurs mentaux, professeurs d'EPS, managers en entreprise, etc. Nombre limité à 15 personnes. Sélection des dossiers de candidature.

Contact : Charlotte Mantel. 03.20.88.73.68 – charlotte.mantel@univ-lille.fr
<http://staps.univ-lille2.fr/fr/formation-continue.html>