

LA 4E CLEF DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

# MENTAL



LA PREPARATION MENTALE PAR FRANCOIS BAUDE

22 ET 23 MARS 2021

28 RUE JULIEN 69003 LYON

COMITERHONENATATION69@GMAIL.COM





## **Formation continue des entraîneurs (Toutes disciplines)**

**Le comité organise les 22 et 23 mars 2021 une conférence, présentée par François Baude, avec pour objectif de donner aux entraîneurs une compréhension simple et pragmatique de la notion de « mental » afin de pouvoir l'intégrer dans leur accompagnement des sportifs (entraînement et compétition).**

**Cette formation s'adresse aux entraîneurs des différents groupes "Elites" (niveau CF Jeunes et TC) de chaque club.**

**Attention, nombre de places limitées (25 max.)  
dont 3 réservées au WP, 3 à la Natation Synchronisée et  
2 au Plongeon.**

**Inscription par mail à l'adresse suivante:**

**[comiterhonenatation69@gmail.com](mailto:comiterhonenatation69@gmail.com)**

**Formation gratuite  
Début 9h00 les deux jours  
Repas "tiré du sac" pris en commun  
Apéro offert.**

## **Comprendre et intégrer la quatrième clef de la performance sportive : le « mental »**

L'objectif de cette formation est de donner aux entraîneurs une compréhension simple et pragmatique de la notion de « mental » afin de pouvoir l'intégrer dans leur accompagnement des sportifs (entraînement et compétition).

**Durée** : 2 jours

Il est possible de scinder cette formation en 1 + 1 jour

- Jour 1 : Comprendre la notion de mental, comment communiquer avec le sportif pour nourrir son mental
- Jour 2 : Les outils fondamentaux de la préparation mentale

La durée de l'intervention est d'environ 8 heures par jour, dont le déjeuner pris en commun qui permet de continuer les échanges

**Tarif** : 1500 euros HT pour les 2 jours, 800 euros HT pour une journée (plus frais déplacement et hébergement sur la base de justificatifs)

**Méthode** : Apports théoriques, puis échanges sur la base de cas concrets apportés par les entraîneurs. Réponses aux questions, conseils. La deuxième journée repose sur la participation active de chacun au cours d'ateliers pour acquérir et maîtriser les outils transmis.

### **Programme** :

**Jour 1** : Comprendre la notion de mental, communiquer pour nourrir le mental

- Les 4 clefs de la performance
- Le fonctionnement de l'être humain : l'approche « TTC » et la relation à soi-même : l'estime de soi
- Le mental au sein du fonctionnement de l'être humain : ses 3 composantes, leurs interactions
- Zoom sur l'art de critiquer : une communication qui nourrit le mental et l'estime de soi
- Zoom sur la concentration
- Déceler la diagonale du talent et ajuster sa relation au sportif
- Les patterns de la réussite et de l'échec : comment modéliser ou améliorer
- Zoom sur les rituels et les habitudes
- L'intelligence émotionnelle
- Comprendre précisément le « stress » pour agir de façon ciblée et efficace
- Changer sa perception du monde pour nourrir son mental
- La motivation
- Quand passer la main et à qui. Le positionnement du « préparateur mental »

**Jour 2** : Les outils fondamentaux

- Intervenir avec la bonne clef de la performance : les échelles de diagnostic
- Guider vers un objectif et éliminer les obstacles
- Réaliser un feed-back
- Visualisation, répétition mentale et entraînement mental
- Les techniques d'ancrages
- Les techniques de respiration et la pleine conscience

- La bulle de concentration
- Méthodologie d'une intervention complète

Il faut noter que le jour 2 ne peut être accessible qu'aux personnes ayant suivi la première journée pour assurer la cohérence, faciliter la compréhension et l'intégration des méthodes

**Nombre de participants** : Pour faciliter les échanges, pouvoir répondre aux questions de chacun et conduire les ateliers de la deuxième journée et donc transmettre quelque chose d'opérationnel, il est préférable de ne pas dépasser 20 participants.