



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 3 ET 4

Optimisation de la performance mentale



DEVIS / PROGRAMME - 2020/2021

INSTITUT RÉGIONAL DE FORMATION DU FOOTBALL (IR2F)
Centre technique régional
Domaine de Morfondé
77270 VILLEPARISIS

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	<ul style="list-style-type: none">▪ Responsable technique de club amateur▪ Entraîneur général de club amateur▪ Entraîneur d'une équipe de niveau régional
Objectifs	<p>La connaissance du joueur et de l'entraîneur</p> <ul style="list-style-type: none">- Témoignage d'un entraîneur, sur les techniques au service de la performance mentale (concentration)... <p>L'optimisation de la performance individuelle</p> <ul style="list-style-type: none">- La concentration et l'attention au service de la performance sportive avec un repérage des effets sur la gestion du stress et des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi... <p>L'optimisation de la performance collective</p> <ul style="list-style-type: none">- Le développement de la concentration comme levier d'optimisation des qualités mentales sur le terrain et les effets sur le groupe.
Prérequis	<p>Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 5 (UEFA A BEF) ou Niveau 4 (UEFA B BMF)</p>
Programme	<p>A partir d'une problématique de terrain sur la concentration, nous évoquerons, sur l'ensemble des deux jours, les bonnes pratiques à mettre en place pour stimuler cette habileté mentale au cœur de la performance.</p> <p>Le témoignage d'un entraîneur expert viendra compléter l'approche proposée.</p>
Méthodes et Supports	<ul style="list-style-type: none">▪ Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges, travaux de groupes.▪ Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires

Ligue Paris Ile-de-France de Football

5 Place de Valois, 75001 Paris

Mail : formations@paris-idf.fff.fr - Web : <http://paris.idf.fr/>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11753285075 auprès du préfet de la région

Siret n° 302 981 279 00011 - Code NAF : 93.19Z



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 3 ET 4

Optimisation de la performance mentale



Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du Statut des Educateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : Romuald HAMON

Dates : 12 et 13 novembre 2020

Coût

Coût pédagogique : 144 €

Lieu de la formation : Centre technique régional – Domaine de Morfondé 77270 VILLEPARISIS

Hébergement et restauration : restauration offerte par la Ligue Paris Ile-de-France

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante formation@fff.fr

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.