



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 4 ET 5

Optimisation de la Performance Mentale



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS PERMETTANT DE FAIRE VALIDER LES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

DEVIS / PROGRAMME – 2021/2022

LIGUE DE FOOTBALL DES PAYS DE LA LOIRE – INSTITUT REGIONAL DE FORMATION DU FOOTBALL

172 Boulevard des Pas Enchantés 44230 SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE - Web : <http://lfpl.fff.fr>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52440074044 auprès du préfet de la région des Pays de la Loire

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	Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 3 (UEFA A BEF) ou Niveau 4 (UEFA B BMF)
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 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
Planning et organisation	<p>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.</p> <p>Responsable Pédagogique de la Formation : Xavier LACRAZ, CTR Formation</p> <p>Dates : Consulter le calendrier sur le site de la Ligue</p> <p>Coût pédagogique : 144,00 €</p> <p>Tarifs pour 2 déjeuners + pauses : 33,00 €</p> <p>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</p>

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain.