

S'initier à la préparation mentale (entraîneurs)

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 26198791F — Mise à jour : 12 février 2026

Organisme responsable : Sport Bretagne

Contenu

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

Programme

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)

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée Aucun prérequis	Niveau de sortie Sans niveau spécifique
------------------------------------	--

Métiers associés

G1403 — Gestion de structure de loisirs ou d'hébergement touristique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2213430	Présentiel	Dinard	01/10/2026	01/10/2026

Source : GREF Bretagne #26198791F