



LA PREPARATION MENTALE ADAPTEE AU JEUNE COMPETITEUR FORMATION GRATUITE

INTERVENANT : Dr Chistian Ramos, préparateur mental de l'équipe de France féminine de handball

Mercredi 29 février 2012	Mercredi 4 avril 2012
<p>09h00 - 12h00 (Groupe 1) 13h30 - 16h30 (Groupe 2)</p> <p>Présentation de la démarche</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les exigences de la préparation mentale. - Les compétences mentales à développer chez le jeune compétiteur. <p>Apprentissage et compétition Complémentarités et oppositions</p> <p><u>La théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De la motivation vers la concentration. - Savoir se remettre en question pour progresser. - Renforcer et accélérer les apprentissages. - L'attention. - Gestion des émotions. <p><u>Les techniques</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaissance et maîtrise de soi. - L'entraînement mental. - Les repères de concentration. 	<p>09h00 - 12h00 (Groupe 1) 13h30 - 16h30 (Groupe 2)</p> <p>L'avant compétition</p> <p><u>La théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir se préparer. - Elever son niveau d'engagement et d'attention. <p><u>Les techniques</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La dynamisation. - La planification mentale. - La programmation. <p>L'après compétition</p> <p><u>La théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La récupération physique et mentale. - Le sommeil. - Savoir analyser. <p><u>Les techniques</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le training autogène. - Le déplacement des tensions. - L'analyse mentale

**Cette formation gratuite se déroulera
de 9h00 à 16h30
à la Maison des Sportifs – 70 rue du Dr Rollet à Villeurbanne
Confirmation conseillée : charles.chalet@mairie-villeurbanne.fr – 04 78 03 67 85**