



ERFAN
LIGUE ILE-DE-FRANCE



Formation Professionnelle Continue

« Introduction aux bases de la préparation mentale »

Objectif général :

L'objectif de cette formation est d'introduire la préparation mentale auprès des acteurs de la performance. Le but est de pouvoir être capable de prendre connaissance de l'ensemble des thématiques de travail en préparation mentale mais également de pouvoir prendre conscience de l'impact de la sphère mentale sur la préparation et la performance de l'athlète.

Objectifs intermédiaires :

- Mettre en lumière les différentes thématiques de travail en préparation mentale
- Prendre conscience de l'impact de ces thématiques sur la performance sportive
- Avoir connaissances des différents outils utilisés en préparation mentale
- Obtenir des outils pratiques utilisables avec le sportif

Formatrice :

- Mégane PEREZ – Préparatrice mentale au CAF de l'ES Massy, elle est aussi entraîneur au sein de l'ES Vitry Natation. Intervient également à l'INSEP auprès des jeunes nâïades franciliennes.

Public : Entraîneur de club tout niveau **Nb de participants :** 7 minimum et 20 maximum

Durée : 7h

Date : 19/03/2019 de 8h à 12h et 13h à 16h

Lieu : LIFN – 163 boulevard Mortier
75020 Paris

Tarif : 90€ (tarif réduit pour ceux ayant participé à
la formation du 04/12/18 et/ou du 15/01/19)

Inscription auprès de l'ERFAN Ile-de-France avant le 15 mars 2019

La participation à la formation peut permettre de valider une partie pédagogique dans le cadre de la formation continue des Brevets Fédéraux.



**ERFAN
LIGUE ILE-DE-FRANCE**



Bulletin d'inscription

**Date limite de réception à l'ERFAN Ile-de-France : vendredi 15 mars 2019
Accompagné du paiement (chèque ou virement)**

A COMPLETER EN LETTRES MAJUSCULES

Nom : Prénom :

Club :

Fonction dans le club :

Adresse Mail : Tél :

Souhaite participer à la formation « Introduction aux bases de la préparation mentale » du mardi 19 mars 2019.

Date : signature :

L'ERFAN s'autorise à annuler en cas de nombre insuffisant de candidats