

FormaSPORT

Spécialiste des Formations Sports et Loisirs

UNE ECOLE
UN ETAT D'ESPRIT



FORMASPORT PERFORMANCE

Diplôme Supérieur

« Performance et Préparation Mentale » - DS2PM

18 Janvier 2016 – 13 Juillet 2016

FormaSPORT



Le DS2PM

“ Des intervenants en activité et experts dans leur spécialité ”

Olivier BOLLINET,
Responsable pédagogique

► En bref :

Le Diplôme Supérieur de « Performance & Préparation Mentale » de FormaSPORT est une formation animée par des professionnels reconnus et tournée vers la préparation mentale des athlètes de haut-niveau impliqués dans le processus de la compétition. Lors de ce diplôme, l'étudiant apprendra comment utiliser avec efficacité et déontologie la préparation mentale en tant qu'entraîneur ou préparateur physique. La formation vise à solutionner la problématique « *Comment intégrer les facteurs psychologiques et émotionnels dans la préparation du sportif de haut niveau ?* ». Elle est destinée à des personnes déjà diplômées (ou ayant une forte expérience) dans les domaines du sport et de la santé (entraîneurs, coaches, préparateurs physiques, étudiants STAPS, étudiants en psychologie, etc.).

► Mise en pratique terrain

L'étudiant doit pouvoir suivre au moins un sportif / groupe d'athlètes en préparation mentale. Ce sportif / groupe d'athlètes doit être impliqué dans une démarche compétitive. L'objectif étant la mise en application terrain des contenus étudiés en cours. Pour les étudiants effectuant parallèlement la formation DS2PS, le suivi d'un athlète peut se faire dans la même structure accueillant le stage obligatoire propre à ce diplôme (voir la brochure DS2PS).

► Niveau requis :

DEUST métiers de la forme, BP/BE Sports, diplômes STAPS.

Diplôme étrangers ou autres diplômes, nous contacter.

► Obtention du diplôme :

Etude de cas en préparation mentale sur un sportif.

Une soutenance orale.

► Coût de la formation :

2 625 €

Formation en effectifs réduits, seulement 20 places disponibles !

Programme de formation*

*sous réserve de modifications

Semaine 1 :		
Journée 1	Introduction à la préparation mentale et à la psychologie du sport	Sandra TETARD
Journée 2	Communiquer efficacement	Virginie NICAISE
Journée 3	Développer l'autonomie des sportifs	Virginie NICAISE
Journée 4	Stress, émotions et anxiété	Sandra TETARD
Journée 5	L'intelligence émotionnelle dans le sport	Virginie NICAISE

Semaine 2 :		
Journée 6	La motivation	Sandra TETARD
Journée 7	Pleine conscience et acceptation 1/2	Alexis LANDAIS
Journée 8	Pleine conscience et acceptation 2/2	Alexis LANDAIS
Journée 9	La confiance en soi	Sandra TETARD
Journée 10	S'inscrire dans un projet collectif	Virginie NICAISE

Semaine 3 :		
Journée 11	La concentration	Sandra TETARD
Journée 12	Outils au service du préparateur mental 1/2	Alexis LANDAIS
Journée 13	Outils au service du préparateur mental 2/2	Alexis LANDAIS
Journée 14	Psychologie pour faire face aux blessures et aux comportements à risques	Sandra TETARD
Journée 15	Gestion de l'environnement du sportif	Virginie NICAISE

Semaine 4 :		
Journée 16	Initiation à la sophrologie, à la relaxation et au yoga	Sandra TETARD
Journée 17	Positionnement du préparateur mental dans un univers professionnel	Alexis LANDAIS
Journée 18	Fixation d'objectifs	Alexis LANDAIS
Journée 19	Apport de la sophrologie	Sandra TETARD
Journée 20	Témoignage et expérience d'une ancienne athlète de haut-niveau	Annette SERGENT

► Intervenants :

Sandra TETARD, Docteur en psychologie du sport, Equipe de France de GR

Virginie NICAISE, Chercheur en psychologie du sport, Equipe de France de Basketball

Alexis LANDAIS, Préparateur mental, titulaire du diplôme de l'INSEP, Ancien Judoka de haut-niveau

Annette SERGENT, Ancienne athlète de haut-niveau, championne du monde de cross-country

► Dates* :

Semaine 1 : du 18 Janvier au 22 Janvier 2016

Semaine 2 : du 01 au 05 Février 2016

Semaine 3 : du 21 au 25 Mars 2016

Semaine 4 : du 27 au 01 Juillet 2016

Examen du 11 au 13 Juillet 2016

*Sous réserve de modifications

► Infos

A noter que le DS2PM peut être effectué en même temps que le DS2PS, dans le cadre d'une double formation.

► A voir également :

DS2PS – Diplôme Supérieur de Préparation Physique Performance et Santé

FormaSPORT PERF, séminaires à la journée.

“

Une formation complète et de qualité, parfait complément au DS2PS

”

Guillaume SCHROLL
Directeur de FormaSPORT

Pour tout renseignement :

FormaSPORT

Bureaux accueil / administratif :
20 place Tolozan – 69001 LYON

Siège social :
1 grande rue des feuillants – 69001
LYON

Tél : 04 78 39 84 14
Fax : 04 78 39 84 14
info@formasport.fr

En bus :
Lignes C3, C5, C13, C14, C18,
Lignes 9, 19, S1, S12, 171
Arrêt Hôtel de Ville Louis Pradel

En métro :
Ligne A, station Hôtel de Ville
Louis Pradel

www.formasport.fr

