



### Titre de la formation :

La préparation mentale du sportif – niveau 1

*Satisfaction  
stagiaires 2020  
4.10/5*

### Personnes concernées :

Cette formation s'adresse aux bénévoles et salariés d'associations sportives en charge de l'entraînement et de la performance.

### Prérequis

Aucun

### Les objectifs :

- Comprendre l'intérêt de la préparation mentale dans la prise en charge globale du sportif

### Le contenu de la formation :

- Intérêt de la préparation mentale pour améliorer la performance du sportif.
- Outils et techniques pour débiter dans la préparation mentale du sportif.

## Le déroulement de la formation :

---

- Durée d'une journée de formation : de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00
- Lieu : Maison des Sports – 83200 TOULON
- Nombre de stagiaires : 10
- Coût pédagogique : 320.00 € pour les stagiaires bénéficiant d'une prise en charge  
80.00€ pour les stagiaires ne bénéficiant d'aucune prise en charge

## La méthode pédagogique

---

- Ce module de formation est validé par la délivrance par le CDOS Var d'une attestation de formation aux participants qui auront suivi avec assiduité la totalité de la formation.
- Le module sera animé de manière interactive avec une vidéo-projection, beaucoup d'échanges et d'exercices pratique.
- Il sera fourni pour chaque module des documents supports.

## Suivi et évaluation :

---

- Le stagiaire signe une feuille de présence pour chaque ½ journée de formation
- Chaque stagiaire reçoit une attestation de formation.
- Chaque module donne lieu à une évaluation grâce aux exercices pratiques mis en place en cours de formation

## Accessibilité :

---

Possible à tous type de handicap avec un accompagnement spécifique

## Délai d'accès :

---

Inscription possible à J-2 (avec demande d'accompagnement spécifique J-15)

## Formateur :

---

Eric POUSSARD – Sophrologue Consultant



### Comité Départemental Olympique et Sportif du Var

Maison Départementale des Sports du Var - 133 boulevard Général Brosset 83200 Toulon

Tel : 04 94 46 01 92 - Email : [acdoss@cdos83.fr](mailto:acdoss@cdos83.fr) - [www.cdos83.fr](http://www.cdos83.fr)

N° OF : 93 83 04 053 83 (Ne vaut pas agrément de l'Etat)

