

A close-up, low-angle photograph of a swimmer's face, looking down. The swimmer is wearing black goggles with blue lenses. The background is a plain, light-colored wall.

FORMATION PRÉPARATION MENTALE DU NAGEUR

SAMEDI 25 JANVIER 2020
Maison Régionale des Sports
TALENCE (33)



Sur la saison 2019/2020, l'ERFAN Nouvelle-Aquitaine propose une formation à la préparation mentale du nageur en direction principalement des stagiaires BF 3^{ème} degré et entraîneurs des clubs de la Ligue Nouvelle-Aquitaine Natation.

Date et horaires	Samedi 25 janvier 2020 – accueil à 9h30 (formation de 10h00 à 17h00)
Lieu	Maison régionale des sports à TALENCE – 2 avenue de l'Université
Public	Les stagiaires brevets fédéraux 3 ^{ème} degré, entraîneurs et intervenants de la performance sportive
Effectif	environ 20 personnes
Intervenant	" RPZ coaching " - Mégane PEREZ , préparatrice mentale certifiée, entraîneur de natation
Coût	Gratuit pour les stagiaires en formation brevet fédéral 3^{ème} degré, 20€ pour les autres participants
Déplacement	Prise en charge des déplacements selon les modalités habituelles de l'ERFAN pour l'intervenant, les cadres techniques
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation des entraîneurs et futurs entraîneurs à la plus-value de la préparation mentale (les outils de la préparation mentale et leur mise en pratique) • Proposer une découverte des habiletés mentales (motivation, stress & anxiété compétitive, gestion de la blessure, communication entraîneur/entraîné) • Engager un échange constructif, une réflexion avec les entraîneurs et stagiaires BF3 (présentation de cas concrets) • Renforcer la présence de l'ERFAN auprès des entraîneurs
Complément d'information	<p>Cette journée sera l'occasion d'échanger avec une préparatrice mentale diplômée et spécialiste de la natation afin de se former à 6 thématiques :</p> <p>Thème 1 : Présentation scientifique de la préparation mentale Thème 2 : Confiance en soi & pensée limitante du nageur Thème 3 : L'anxiété compétitive: gestion du stress en compétition Thème 4 : La motivation Thème 5 : L'attention/Concentration/Emotion Thème 6 : Cohésion de groupe & communication Thème 7 : un survol des outils en préparation mentale (sophro/pleine conscience/cohérence cardiaque)</p> <p>L'intervenante sera dans une démarche active d'échanges constructifs avec le public.</p> <p>Les responsables de formation intervenant pour l'ERFAN seront présents pour animer les échanges.</p>

Contact : Roland CABANES <roland.cabanes@ffnatation.fr>

Inscription avant le mardi 21 janvier 2020 : <https://doodle.com/poll/h3g3i8sd4ixtfk38>