

## PRÉPARATION MENTALE - APPROFONDISSEMENT

### DATE ET LIEU

Jeudi 25 mars aux Écuries de la Malle (Rue des Ecuries de la Malle - 51370 Saint-Brice-Courcelles)

[NB : Formation dupliquée en Alsace le 11 mars]

### OBJECTIF

Approfondir ses connaissances en Préparation mentale afin d'évoluer dans sa pédagogie et/ou d'optimiser ses propres performances.

### INTERVENANT

Cyril Jeanniard, Expert Fédéral en Préparation mentale.

### PUBLIC

Enseignants diplômés et en activité dans le Grand Est (12 stagiaires maximum) ayant déjà suivi une première journée de formation Préparation mentale.

### CONTENU

- Rappels sur les bases de la préparation mentale au service de l'enseignant et de l'apprenant
- Les sportifs en plein effort : vidéos en situation et coaching adapté
- Exercices pratiques : cas concrets en vidéo et exercice en situation à forts enjeux
- Témoignages et discussions



### COÛTS

- Prix de la formation : 25€ (à régler par chèque ou virement au CRE Grand Est)
- Frais de déplacements et repas à la charge des participants

### LOGISTIQUE

- Durée : 1 jour
- Horaires : 10h-12h et 14h-16h
- Repas tiré du sac

### ACCESSIBILITÉ

Les infrastructures sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Dans ce cas, merci de nous contacter au moment de votre inscription afin de prévoir les aménagements nécessaires au bon déroulement de votre formation.

### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Renseignements auprès de Magali Perez : [contact.of@cregrandest.fr](mailto:contact.of@cregrandest.fr) - 03 83 18 87 51.

Feuille d'inscription disponible sur [www.cregrandest.fr](http://www.cregrandest.fr) à envoyer par mail ou courrier avant le 22 mars 2021. Attention le nombre de places est limité.