



PREPARATION MENTALE INTEGREE



Intervenant :

Stéphane LIMOUZIN

Référent en préparation mentale et responsable de formation au CREPS de REIMS ; Membre du CROPS



Intervenant :

Timothée KNAEPEN

Préparateur mental au CREPS de Wattignies ; Membre du CROPS

La préparation mentale intégrée est la mise en pratique d'outils, d'actions opérationnelles, d'état d'esprit sur le terrain dans un but d'appropriation, d'auto analyse, d'intégration individualisée et/ ou collective.

L'objectif final étant de rendre le comportement efficace dans un environnement jugé contraignant.

Objectifs et contenus de cette formation :

- Comprendre les principes de la préparation mentale intégrée.
- Apprentissage de la démarche.
- Découvrir et s'approprier les outils, les mettre en pratique.
- Comprendre l'intérêt de l'intégration de la préparation mentale sur le terrain (entraînement, compétitions) afin de faire du lien et donner du sens.
- Valoriser ou tirer profit de situations de préparation mentale intégrée à l'entraînement pour la compétition.
- Vivre des situations d'apprentissage sur le terrain (mise en pratique).

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
PREPARATION
MENTALE INTEGREE

LES 2, 3 ET 4 FEVRIER
2022

LIEU :
CREPS DE REIMS,
51100 REIMS

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr


Mental - Performance



Objectifs pédagogiques :

- Avoir ou étoffer un panel de situations, d'outils applicables lors des séances d'entraînement.
- Comprendre l'intérêt de la préparation mentale intégrée lors des situations de matchs et de son impact en situation de compétition.
- Identifier les outils et situations en fonction des besoins du terrain.
- Etre capable d'adapter les situations en fonction de la discipline ou sport rencontrés.
- Déjouer nos schémas de pensées.
- Maintenir un niveau d'efficacité sur le terrain.

Public concerné :

- ✓ Entraîneurs, coach, et professionnels formés autour de la dimension mentale

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint.

Nombre de places limité.

Horaires de la formation :

Mercredi 2, Jeudi 3, Vendredi 4 février : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30

Date limite d'inscription: Mercredi 19 janvier 2022

Pour tout renseignement complémentaire:

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : crops@preparationmentale.fr

FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.

FORMATION
PREPARATION
MENTALE INTEGREE

LES 2, 3 ET 4 FEVRIER
2022

LIEU :
CREPS DE REIMS,
51100 REIMS

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

