

## Coaching mental sportif (mental training)



150 h



2 250,00 €

### Public

Toute personne travaillant dans le monde sportif : animateur, entraîneurs, personal trainers...

### Objectifs

Le coaching mental sportif est le volet psychologique de la préparation d'un athlète.

il s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques.

Outre la notion d'entraînement mental, qui vise à entraîner les aptitudes mentales, le coach est également un préparateur mental qui prépare l'athlète à une compétition en particulier.

Le rôle du coach mental sportif touche aussi bien aux stratégies mentales de la réussite qu'aux relations entraîneur/entraîné, à la gestion de la motivation, des conflits etc.

Le coaching mental sportif est le volet psychologique de la préparation d'un athlète.

il s'inscrit au même titre que le développement des qualités physiques.

Outre la notion d'entraînement mental, qui vise à entraîner les aptitudes mentales, le coach est également un préparateur mental qui prépare l'athlète à une compétition en particulier.

Le rôle du coach mental sportif touche aussi bien aux stratégies mentales de la réussite qu'aux relations entraîneur/entraîné, à la gestion de la motivation, des conflits etc...

### Programme

- Introduction: Le mental training, Ami ou Ennemi?
- Base théorique: marquer le territoire du mental
- En situation de stress
- Qu'est-ce que le mental?
- Le mental dans le sport, quelle différence?
- Qu'est-ce que le harcèlement?
- Peut-on manipuler?
- Que dit notre corps (non verbal)?
- La puissance des émotions
- Comment apprivoiser la douleur?
- Psychologie sociale: "L'effet de meute"
- Les sports individuels // les sports collectifs, la différence?
- Qu'est-ce que la "motivation"?
- Comment la diététique influence-t-elle notre mental?
- Les religions et les croyances facteurs de réussite ou d'échec?
- Comment désactiver l'impuissance apprise?
- Pourquoi les pratiquants d'arts martiaux sont-ils si forts mentalement?
- Le mental peut-il nous guérir?
- Quelles sont les limites du mental training? Le surentraînement mental // physique

- L'influence de la presse sur le mental

L'approche pédagogique allie les explications théoriques ainsi que les mises en situation pratiques au travers d'exercices physiques et stratégiques que le formateur a pu approcher de par sa pratique des arts martiaux.

Séance d'information gratuite le 20 janvier en visioconférence. **Inscription obligatoire via ce lien (<https://www.formation-continue.be/product/3854>)**

## Informations pratiques

### > Droit d'inscription

2 250,00 €

### > Horaires

📍 Liège

- > Du 27 janvier 2023 au 20 octobre 2023  
De 9h à 16h

### > Certificat - Attestation

Attestation de participation.

### > Aides sectorielles à la formation

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

# Coaching mental sportif (mental training) - Les vendredis du 27/01 au 20/10/23 de 9 à 16h, hors congés scolaires. Séance d'information gratuite par visioconférence le vendredi 20 janvier 2023 de 10 à 12h., Liège

## Renseignements

Tél. : 04/229 84 60

€ 2 250,00 €



### Dates de formation

Les vendredis du 27/01 au 20/10/23 de 9 à 16h, hors congés scolaires. Séance d'information gratuite par visioconférence le vendredi 20 janvier 2023 de 10 à 12h.

### Horaire

De 9h à 16h



### Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70  
4000 Liège  
Belgique

Inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

### Formateur

Jacques Debatty, sportif de haut niveau, entraîneur en arts martiaux, il met son savoir et son expérience au service de la formation depuis plusieurs années.