

Préparation mentale (63)

OBJECTIF DE LA FORMATION

Optimiser l'efficacité des enseignants et dirigeants dans la préparation mentale de leurs clients, avant, pendant et après la compétition, afin d'améliorer les performances et le bien être du cavalier et de sa monture.

PRÉ-REQUIS –PUBLIC CIBLE

Avoir une licence fédérale valide,
Être dirigeant ou enseignant de la filière
équestre, tous niveaux, toutes disciplines.

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS

Apports théoriques, exercices pratiques.
Méthode active de découverte : étude de cas,
simulations, jeux de rôles...
Supports de formation en adéquation avec le
contenu de la formation : documents écrits,
picturaux, vidéo.

LES + DE LA FORMATION

Infrastructures d'accueil de qualité.

INTERVENANTE

Virginie VANDERMERSCH

Directrice de l'École Sophrocap,
Sophrologue, Formatrice, Préparateur
aux JO de 2024, tennis, perche,
rugby à 7 filles.



*3 journées en présentiel :
2 journées en salle et 1 au
centre équestre de Riom*

25/11/2024
début de formation

21 heures
de formation

09/12/2024
fin de formation



CONTENU – PROGRAMME DE FORMATION

Module 1

Objectifs :

- Comprendre la règle des 5C,
- Maîtriser les différents exercices de récupération et de retour au calme possibles après l'entraînement ou la compétition,
- Connaître les différents exercices dynamiques et de visualisation mentale possibles avant une compétition,
- Faire repérer son niveau optimal d'activation à l'entraînement et en compétition.

Contenus :

Les différents niveaux d'activation en lien avec les rythmes respiratoires

La règle des 5C

La théorie du U inversé

Différents types de stress en lien avec les émotions

Les exercices de sophrologie adaptés à chaque moment

Module 2

Objectifs :

- Proposer un accompagnement mental pour s'approcher le plus souvent possible de l'état de flow, de l'équilibre sportif et personnel et de l'épanouissement,
- Faire Booster le potentiel et le plaisir du lien cheval humain lors de compétitions en proposant des entraînements mentaux en dehors des temps de compétition,
- Faire Intégrer en profondeur ses ressources et ses valeurs sportives pour gagner en équilibre,
- Utiliser et adapter les outils de sophrologie sportive et la programmation neurolinguistique notamment pour gagner en motivation et confiance grâce à la fixation d'objectifs.

Contenus :

Les techniques avant, pendant et après une compétition

Le debriefing d'après compétition

La routine de performance

La gestion de l'échec

L'accompagnement en cas de blessures

Relation Parent sportif entraîneur cheval

*Indicateurs de qualité
disponibles ici :*
www.centredeformation-creara.com/qui-sommes-nous



DATES ET LIEUX DE FORMATION

DATES	LIEUX
LUNDI 25 NOVEMBRE 2024	27 rue Jean Claret, 63000 Clermont Ferrand
LUNDI 02 DECEMBRE 2024	Centre équestre la Vendée La Vendée, ZAC Portes de Riom Nord, 63200 Riom
LUNDI 09 DECEMBRE 2024	27 rue Jean Claret, 63000 Clermont Ferrand

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET SUIVI

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur par le biais d'échanges et de questions/réponses.

Attestation de fin de formation.

Évaluation de la satisfaction par un questionnaire.



HANDICAP

Contactez le référent Handicap du CFA :
formation.ara@cre.ffe.com - 06 29 96 06 06

Plus d'informations sur notre site internet :

www.centredformation-creara.com

Lieux de formation accessibles aux personnes à mobilité réduite

INSCRIPTIONS

Compléter le formulaire d'inscription en ligne :

[S'inscrire](#)

Nombre de places : 12 mini, 16 maxi

Une convocation vous sera envoyée par mail dès validations de votre dossier et du financement.

Signature d'une convection de formation.

Délai d'inscription : 7 jours avant le début de la formation



TARIF & FINANCEMENT

588 € net de taxe pour les 21 heures de formation (hors frais d'hébergement et de restauration). Demande d'acompte de 50 euros à l'inscription (déduit de la 1^{ère} facture ou recredités selon le financement).

Financements possibles auprès de Fonds de la Formation Professionnelle :



VIVEA : Pour les dirigeants et conjoints collaborateurs, 588 euros (100% pris en charge dans la limite des 3000 € de fonds disponibles par personne par année civile).

<https://extranet.vivea.fr/hapi/#/connexion>

OCAPIAT : Pour les salariés, 588 euros (prise en charge à hauteur de 50% des frais de formation soit 294 euros, soit un reste à charge de 294 euros pour l'employeur). **Demande de prise en charge à déposer AVANT le début de la formation sur votre espace OCAPIAT.**

<https://monespace.ocapiat.fr/#>



AGEFICE/ FIFPL : Pour les indépendants, 588 euros, possibilités de financement selon votre Contribution Formation Professionnelle. **Demande de prise en charge à transmettre à AGEFICE 15 jours avant le début de la formation et 10 jours pour le FIFPL.**

<https://fifplonline-odf.fifpl.fr/login> <https://communication-agefice.fr/>

RESTAURATION

Possibilité d'apporter votre panier repas le midi, salle équipée d'un réfrigérateur et micro-ondes.



CONTACTS

Corinne BARES Tél. : 06.29.96.06.06

Marilyn VALADE Tél. : 07.66.38.35.15

Mail : formation.ara@cre.ffe.com

CF CRE ARA
Maison Régionale des Sports
68 avenue Tony Garnier, 69304 Lyon cedex 07

Numéro Siret : 833 648 496 000 28

OF enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 84010220101

auprès du préfet de région Auvergne Rhône Alpes, cette déclaration ne vaut pas agrément de l'État.