



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 4 ET 5

Optimisation de la performance mentale



DEVIS / PROGRAMME – 2023/2024

Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Football

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	▪ Responsable technique de club amateur ▪ Entraîneur général de club amateur ▪ Entraîneur d'une équipe de niveau régional
Objectifs	La connaissance du joueur et de l'entraîneur - Témoignage d'un entraîneur, sur les techniques au service de la performance mentale (concentration)... L'optimisation de la performance individuelle - La concentration et l'attention au service de la performance sportive avec un repérage des effets sur la gestion du stress et des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi... L'optimisation de la performance collective - Le développement de la concentration comme levier d'optimisation des qualités mentales sur le terrain et les effets sur le groupe.
Prérequis	Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 5 (UEFA A BEF) ou Niveau 4 (UEFA B BMF)
Programme	A partir d'une problématique de terrain sur la concentration, nous évoquerons, sur l'ensemble des deux jours, les bonnes pratiques à mettre en place pour stimuler cette habileté mentale au cœur de la performance. Le témoignage d'un entraîneur expert viendra compléter l'approche proposée.
Méthodes et Supports	▪ Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges, travaux de groupes. ▪ Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires

INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL

CNF - domaine de montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 08 21/22 – Mail : fcadres@fff.fr –

www.institutdeformationdufootball.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z



FORMATION CONTINUE - NIVEAU 4 ET 5

Optimisation de la performance mentale



Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du Statut des Educateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Coût

Coût pédagogique : 144 €

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante formation@fff.fr

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.

INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL

CNF - domaine de montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 08 21/22 – Mail : fcadres@fff.fr –
www.institutdeformationdufootball.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z