

## FORMATION CONTINUE PRÉPARATION MENTALE / GESTION DU STRESS

### CONDITIONS D'ACCÈS

- Etre licencié FFGym
- Avoir 18 ans

### OBJECTIF GÉNÉRAL

Donner des clefs aux entraîneurs sur la préparation mentale et la gestion du stress chez les gymnastes.

### CONTENU

#### PROGRAMME

- Module 1 - L'entraîneur en 2024 : les compétences mentales essentielles à acquérir.
- Module 2 - Optimiser l'entraînement grâce au mental.
- Module 3 - Les gestions du stress : les clefs pour aborder la compétition sereinement.

#### INTERVENANTS

- Arthur Plancq (Préparateur mental)

### ORGANISATION

#### VOLUME HORAIRE

16H

#### DATE

16 et 17 mars 2024

#### LIEU

Orléans

### MODALITÉS

#### TARIFS

Prise en charge de l'AFDAS

#### HÉBERGEMENT

130€ à charge des structures

#### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

18 février 2024

#### LIEN D'INSCRIPTION

CLIQUEZ ICI



COORDONNATEUR TECHNIQUE  
RÉGIONAL



Jérémy ROSE

06.24.44.32.86



coordo.cr24@orange.fr