

FORMATION EF2 UC4 : POSTURE DE L'ENTRAINEUR, COMMUNICATION ET DIMENSION MENTALE

*Fédération Française de Canoë Kayak et Sports de Pagaie,
organisme de formation n° 119 405 161 94 déclaré à la DIRRECTE Ile de France*

Intitulé de la formation : EF2 UC4 : Posture de l'Entraîneur, Communication et dimension mentale

Nature de l'action : Action d'adaptation et de développement des compétences des salariés.

Public concerné : Entraîneurs du PPF, Entraîneurs Clubs FFCK, Cadres Techniques FFCK, Bénévoles.

Effectifs concernés : 15 stagiaires minimum.

Objectifs de la formation :

- Connaître les objectifs, outils et techniques de la préparation mentale
- Programmer la préparation mentale sur une saison sportive
- Conduire des séances de préparation mentale
- Se connaître dans sa relation aux autres et mobiliser différents modes de communication
- Collaborer efficacement avec les acteurs du projet sportif
- Analyser sa pratique d'entraîneur
- Place de l'entraîneur au sein du réseau et du projet de performance

Date et lieux :

Positionnement : entretien téléphonique entre le 26 février et le 1^{er} mars 2024 (1 heure maximum)

Formation : du lundi 04 au vendredi 08 mars 2024 soit un volume horaire de 35 heures.

Lieu de formation : Cesson Sévigné (35)

Intervenants :

- Entraîneurs nationaux
- Directeur Equipe de France
- Cadres Techniques de la Fédération

Modalités de sanction de la formation : Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de la formation.

Coût de la formation :

Salariés au titre du plan de formation

Coût pédagogique de 40€/h soit un total de 1400€. Facturation de la FFCK à l'AFDAS (si accord de prise en charge).

Frais annexes (hébergement et restauration) : Les stagiaires sont autonomes.

Frais de déplacement : Les stagiaires sont autonomes.

PROGRAMME PREVISIONNEL DE LA FORMATION

	DEFINITION DE LA SEQUENCE	OBJECTIFS PEDAGOGIQUES	METHODE PEDAGOGIQUE
Lundi 04 mars 2024			
14h – 15h	14h : Accueil des stagiaires Tour de table des attentes des stagiaires sur la formation Présentation du module de formation	Prendre en compte les besoins et attendus des stagiaires.	Présentation plénière
15h - 16h00	La place de l'entraîneur Témoignage d'un athlète	Comprendre rôle de l'entraîneur et ces différentes facettes.	Présentation plénière et échanges.
16h – 18h30	La place de l'entraîneur Témoignage d'un Entraîneur	Analyser sa pratique d'entraîneur	Présentation plénière et échanges.
18h30 – 19h	Bilan de la journée	Remontées individuelles et de groupe. Recueil des ressentis stagiaires.	Echanges en groupe complet.
Mardi 05 mars 2024			
9h – 12h30	Les athlètes : tous différents	Se connaître dans sa relation aux autres et mobiliser différents modes de communication en fonction du contexte	Ateliers en sous-groupe avec restitution.
12h30 – 14h	REPAS		
14h – 18h30	L'outil n°1 de l'entraîneur : La communication	Collaborer efficacement avec les acteurs du projet sportif.	Etude de cas
18h30 – 19h	Bilan de la journée	Remontées individuelles et de groupe. Recueil des ressentis stagiaires.	Echanges en groupe complet.
Mercredi 06 mars 2024			
9h – 12h30	La dimension mentale dans la performance : C'est quoi ? Quels sont les domaines qui la composent ?	Connaître les objectifs et les outils et techniques de la préparation mentale	Présentation plénière Ateliers en sous-groupe avec restitution.
12h30– 14h	REPAS		
14h – 15h30	Observation et analyse séance - CEL	Observer la posture d'un entraîneur en situation professionnelle. Analyser sa pratique d'entraîneur	Observation d'une situation professionnelle Retours en groupe
15h30 – 18h	Le métier d'entraîneur : La relation entraîneur / entraîné.	Se connaître dans sa relation aux autres et mobiliser différents modes de communication en fonction du contexte	
18h – 18h30	Bilan de la formation	Remontées individuelles et de groupe. Recueil des ressentis stagiaires.	Echanges en groupe complet.
Jeudi 07 mars 2024			
8h30 – 10h	La dimension mentale dans la performance : Comment les travailler ?	Conduire et programmer des séances de préparation mentale	Ateliers en sous-groupe avec restitution.
10h – 10h30	Observation et analyse séance - Slalom	Observer la posture d'un entraîneur en situation professionnelle. Analyser sa pratique d'entraîneur	Observation d'une situation professionnelle Retours en groupe

12h30 – 14h	REPAS		
14h – 16h	La nutrition : le rôle de l'entraîneur	Comprendre le rôle de l'entraîneur dans l'alimentation de l'athlète.	Présentation plénière et échanges.
16h – 18h	Ateliers de mise en situation	Appliquer les apports théoriques et pratiques vu en formation.	Mise en situation professionnelle avec restitution et analyse.
18h – 18h30	Bilan de la journée	Remontées individuelles et de groupe. Recueil des ressentis stagiaires.	Echanges en groupe complet.
Vendredi 08 mars 2024			
8h – 12h	Place de l'entraîneur au sein du réseau et du projet de performance	Collaborer efficacement avec les acteurs du projet sportif	Présentation plénière et échanges.
12h – 13h	Bilan de la formation	Remontées individuelles et de groupe. Recueil des ressentis stagiaires.	Echanges en groupe complet.