

## MODALITÉ PRATIQUES

---

L'Organisme de Formation CDOS 89 propose aux structures privées et publiques du secteur associatif et/ou au grand public des formations destinées à améliorer les connaissances et les compétences des dirigeants élus, des bénévoles, des salariés et des particuliers.

### Nos formations sont :

- Ouvertes à tous et accessibles aux personnes en situation de handicap moteur, visuels, et auditifs ;
- A destination de tous les secteurs associatifs (sportif, culturel, social, ...)

### Formation à la carte possible :

Les formations peuvent être organisées pour le compte de votre propre association, groupement d'associations ou pour le réseau associatif de votre Collectivité Territoriale.

---

### Renseignements et inscription :

@ cdos89@orange.fr

☎ 03.86.52.09.92

✉ 10 rue du 4<sup>ème</sup> régiment d'infanterie, 89000 Auxerre



## FORMATION

---



# Initiation à la Préparation mentale



**Le mardi 22 octobre 2024  
À AUXERRE**



**CDOS  
YONNE**

## LE CDOS 89 EN QUELQUES MOTS

Le Comité Départemental Olympique et Sportif (**CDOS**) est le représentant du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) dans l'Yonne.

Association loi 1901 créée en octobre 1983, le CDOS 89 est composé de 56 Comités départementaux et de 6 Membres associés adhérents. Il est administré par un Comité Directeur et son Bureau exécutif, élus en Assemblée Générale. Ses membres actifs travaillent en commission et élaborent ensemble des projets débouchant sur des actions concrètes au service du mouvement sportif.

Véritable association support pour le monde associatif sportif icaunais, Le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Yonne (CDOS 89) intervient sur l'ensemble du territoire dans l'accompagnement des associations et des actions afin de **promouvoir et favoriser le développement de la pratique sportive dans le respect des valeurs du sport transmises par l'idéal olympique.**

## OBJECTIFS GENERAUX DE LA FORMATION

1. Comprendre l'importance et les limites de la préparation mentale
2. Mettre en place des outils pour son propre bien être
3. Maîtriser les bases de la préparation mentale
4. Élaboration de différentes stratégies et maîtrise des outils pour les athlètes

## LE PROGRAMME

### Comprendre l'importance et les limites de la préparation mentale

Fixer les cadres de la préparation mentale

### Mettre en place les outils pour son propre bien être

Maîtriser les fixations d'objectifs ; Comprendre la différence entre exigences, moyens et résultats ; Connaître les notions et la différence entre ego/tâche et locus de contrôle interne / externe ; Mettre en place des solutions de bien-être et de lâcher prise

### Maîtriser les bases de la préparation mentale

Élaborer des outils pour gagner en confiance en soi ; Mettre en place des mesures pour développer la motivation ; Comprendre et maîtriser la peur de l'échec ; Mise en place des outils d'optimisation attentionnelle ; Maîtriser la gestion de pensées négatives ; Comprendre, maîtriser et mettre en place des outils de gestion du stress et des émotions

### Élaboration de différentes stratégies et maîtrise des outils pour les athlètes

Mise en situation et tests

## LE FORMATEUR

**Attila FARKAS** : Ancien coach des gardiens de but professionnels et jeunes L1 - L2 et centre de formation à l'A.J. Auxerre de 2011 à 2023.

**Diplôme** : CEBG Professionnel ; Coach en développement personnel RNCP6

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE, SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT

**Pédagogie** : Interactive et participative en présentiel

**Evaluation** : Pratique, lors de mise en situation

## PUBLIC CIBLE ET PRERECQUIS

**Prérequis** : Être majeur

**Public ciblé** : Éducateurs, entraîneur(euse)s sportif(ve) à la charge des sportif(ve)s et athlètes de sport individuel et/ou collectif, professeurs d'EPS

Déroulement	Tarif	Lieu
Le 22 octobre 2024 de 9h à 17h	210 €, prise en charge possible par votre opérateur de compétence	Auxerre
Formation en présentiel	Inscription en groupe ou individuelle possible. N'hésitez pas à nos contacter pour construire votre projet.	Maison des Sports, 10 avenue du 4 <sup>ème</sup> régiment d'infanterie.
Le repas est à la charge du stagiaire et peut être pris sur place.	<i>Un minimum de 6 stagiaires est requis pour organiser la formation</i>	En fonction de vos besoins, la formation peut se dérouler sur votre territoire
<b>Renseignements</b> <i>Julien ou Emilie</i> Tel :03.86.52.09.92 @ : cdos89.formations@orange.fr <i>Si vous êtes en situation de handicap, merci de le préciser afin d'obtenir un accueil personnalisé</i>		