

Journée de formation : “L’entrainement mental pour relier son corps et sa tête”

Samedi 10 janvier 2015 de 9H30 à 17H30

INTERVENANTE :

Virginie VANDERMEERSCH GIGNAC
 Sophrologue Praticien, sophrothérapeute et PNListe.
 Préparateur mental D.U.
 Accréditée coach Process Communication.
 Diplômée Niveau 2 en Communication Non Violente.

OBJECTIFS :

Apprendre au sportif et/ou à l’entraîneur des techniques : (règle des 4C)

- De Concentration.
- De Calme et récupération.
- Pour être Combatif et réactif.
- Pour développer la Confiance et ses ressources.

Pour savoir utiliser la pression de façon positive.

CONTENU :

- Définir les différents états de pression.
- Comprendre la règle des 4C.
- Connaitre les différentes formes de respiration abdominale.
- Utiliser la sophrologie dynamique avant et pendant l’activité sportive.
- Utiliser les différents SAS de transitions et les routines de performance sur le terrain.
- Utiliser le relâchement flash.
- Connaitre les différentes façons d’évacuer les frustrations.
- Utiliser les différents exercices d’imagerie mentale (signe signal, correction d’un geste, visualisation parcours, référence positive...).

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09:00	<i>Contenus</i>	<i>Lieux</i>	<i>Public concerné</i>
09:30	Café d'accueil		
10:00	La règle des 4C	Anémotel de Riom	Jeunes Parents Responsables sportifs des clubs (resp. Jeunes/Pros)
10:30			
11:00			
11:30	<i>Pause</i>	Réunion d'informations LIGUE / PARENTS / CLUBS de 11h à 12h30	
12:00	Developpement de la confiance en soi et des ressources		
12:30			
13:00	<i>Déjeuner</i>	<i>Participation aux frais de restauration : 15€/Jeunes</i>	Jeunes <u>sélectionnés par l'ETR</u> + leurs pros
13:30			
14:00	Les techniques de calme et récupération		
14:30			
15:00	Sa propre routine de performance <u>sur le terrain</u>	Gof de Riom	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	"Retour d'Expérience" <u>en salle</u>	Anémotel de Riom	Jeunes/ Pros / Parents
17:30			

Renseignements & inscription à ligolf.auvergne@wanadoo.fr
au plus tard le 5 janvier 2015