

FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

Programme 2020



Préambule :

Cette formation s'inscrit dans une démarche d'accompagnement des acteurs locaux en matière de développement des pratiques d'accession au sport de haut niveau, et plus largement des pratiques compétitives.

Ce format court, qui se veut pragmatique, doit permettre à chacun de trouver des outils dans le champ d'action proposé. Toutes les thématiques de l'entraînement sportif ne pourront être abordées lors de ces sessions, mais seront prises en compte dans le prochain calendrier.

Cette action de formation s'organise autour de plusieurs modules d'une journée au cours desquels seront abordées différentes thématiques suivis d'un séminaire de trois jours.

En fonction des disponibilités et de l'intérêt pour certaines thématiques, il est possible de procéder à une inscription partielle en choisissant les modules souhaités.

Les inscriptions se feront par retour des dossiers complets au CREPS de la Réunion dans la limite de la capacité d'accueil de la formation.

Objectifs :

- Acquérir et développer des stratégies d'entraînement notamment dans la prise en compte de l'individualisation des interventions.
- Partager et s'enrichir d'expériences dans ce domaine à partir de diverses disciplines.

Publics visés :

- Entraîneurs de Pôles et Centre Régionaux d'entraînement.
- Éducateurs sportifs engagés dans le domaine du sport de compétition.
- BP JEPS Activités de la Forme (anciennement BP JEPS AGFF, Brevet d'État des Métiers de la Forme, ...).
- Bénévoles engagés dans l'accompagnement de sportifs compétiteurs.

Modalités de formation :

Concernant les interventions thématiques et de type séminaire, le partage d'expérience, et la formalisation des données autour d'un ou de plusieurs experts permettront d'appréhender de manière concrète les différentes problématiques. Les aspects pratiques seront privilégiés autant que possible. Les apports théoriques seront fournis lors des présentations.

Attestation de formation :

Il sera fourni aux candidats ayant assisté en partie ou à l'ensemble des modules (journées thématiques et séminaires) une attestation de formation du CREPS de la Réunion précisant le cursus suivi.



Programme des modules et coûts de formation :

Module 1 : « Préparation mentale et performance, quels outils ? »	28/02/2020	150€
Module 2 : « Bien manger pour performer »	27/03/2020	150€
Module 3 : « Prendre en compte les préférences motrices dans une démarche de performance »	24/04/2020	150€
Module 4 : « Utiliser les outils technologiques et les démarches innovantes au service de l'entraînement »	29/05/2020	150€
Module 5 : Séminaire de trois jours : « La dimension mentale et la performance. Comment l'appréhender et la gérer ? » Animation par les responsables du Certificat de Compétences Spécifiques, préparation mentale de l'INSEP	Du 19 au 21 /06/2020	350€



MODULE 1 :

Thème : Préparation mentale et performance, quels outils ?

OBJECTIFS :

Aborder la méthode et les outils permettant d'appréhender la dimension mentale dans les stratégies d'entraînement.

CONTENUS ET MODALITÉS D'INTERVENTION :

La préparation mentale se définit comme une « préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés d'organisation, dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète, tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie »

Au travers de témoignages de préparateurs mentaux intervenants auprès des pôles de haut niveau et avec l'éclairage d'un psychologue, seront abordés différents outils de préparation mentale au service de la performance.

DATE ET HORAIRE :

Le vendredi 28/02/2020 au CREPS de la Réunion – Saint-Denis, de 8h30 à 12h / 13h30-17h00



MODULE 2 :

Thème : Bien manger pour performer

OBJECTIFS :

Aborder les fondamentaux de la diététique pour l'adapter à une pratique sportive et faire le lien avec les nouvelles pratiques, notamment en matière de micro-nutrition.

CONTENUS ET MODALITÉS D'INTERVENTION :

Pour ce module, nous nous appuyerons sur l'expérience de Soizic COUDIÈRE, Diététicienne Nutritionniste pour poser les bases de cette thématique au travers d'apports théoriques et pratiques. Jérémie CHRYSOCHOOS, Kinésithérapeute formé aussi dans le domaine de la micro-nutrition présentera l'importance de la prise en compte de cette thématique dans le sport. Enfin Laura HUSCENOT, Coach sportif et diététicienne partagera son expérience dans l'accompagnement qu'elle propose aux sportifs du CREPS.

DATE ET HORAIRE :

Vendredi 27/03/2020 au CREPS de la Réunion – Saint-Denis, de 8h30 à 12h / 13h30-17h00.



MODULE 3 :

Thème : Prendre en compte les préférences motrices dans une démarche de performance.

OBJECTIFS :

Découvrir une approche novatrice et ses champs d'application dans le domaine de l'entraînement.

CONTENUS ET MODALITÉS D'INTERVENTION :

S'appuyant sur les travaux récents dans le domaine des neurosciences, l'approche des préférences motrices constitue un concept novateur qui propose une nouvelle approche de la relation entraîneur/entraîné. Par cette entrée, il s'agira d'évaluer les comportements moteurs et les préférences mentales nécessaires au calibrage de l'entraînement. En nous appuyant sur l'expérience de Catherine DITIÈRE, podologue de profession et ancienne sportive de haut niveau, nous aborderons lors de ce module différents champs possibles d'investigation des préférences motrices.

DATE ET HORAIRE :

Vendredi 24 avril 2020 au CREPS de la Réunion – Saint-Denis, de 8h30 à 12h / 13h30-17h00



MODULE 4 :

Thème : Utiliser les outils technologiques et les démarches innovantes au service de l'entraînement .

OBJECTIFS :

Découvrir différents outils et concepts innovants et savoir comment les intégrer dans un projet d'entraînement.

CONTENUS ET MODALITÉS D'INTERVENTION :

Tantôt utilisées comme outil d'évaluation, d'analyse, d'aide à la décision ou de développement des qualités physiques, les nouvelles technologies accompagnent l'entraîneur et le sportif. Nous vous proposerons de découvrir ou redécouvrir quelques outils en lien avec les thématiques citées précédemment. Nous aborderons aussi les problématiques liées à l'utilisation de ces outils qui parfois pourront se révéler trop chronophages, spécifiques, complexes,...mais très utiles au couple entraîneur/entraîné.

DATE ET HORAIRE :

Vendredi 29 mai 2020 au CREPS de la Réunion – Saint-Denis, de 8h30 à 12h / 13h30-17h00.



Séminaire de trois jours :

La dimension mentale et la performance. Comment l'appréhender et la gérer ?.

OBJECTIFS :

Ce séminaire de trois jours sera animé par les formateurs responsables du CCS (Certificat de Compétence Spécifique) de l'INSEP « Dimension mentale et performance ». Il a pour objectif d'aborder dans un format d'échange et de partage de pratiques, les différentes composantes de ce domaine.

PROGRAMME D'INTERVENTION :

Parmi les facteurs d'amélioration de la performance, l'approche de la dimension mentale devient désormais incontournable dans l'accompagnement des sportifs vers le haut niveau. Loin des effets de mode, la connaissance de soi, la gestion des émotions, de la concentration doivent permettre de développer des habiletés mentales propices à la performance.

À partir d'échanges, de témoignages et d'ateliers pratiques, l'intervention de l'entraîneur sera abordée en lien avec les outils nécessaires à la pratique (fixation d'objectifs, imagerie mentale, cohérence cardiaque, etc.)

PUBLICS VISÉS :

- Entraîneurs de clubs
- Préparateurs physiques
- Entraîneurs de Pôles et Centres Régionaux d'entraînement
- Éducateurs sportifs engagés dans le domaine du sport de compétition
- Bénévoles engagés dans l'accompagnement de sportifs compétiteurs
- Personnels médicaux ou paramédicaux accompagnateurs de la performance

DATE

Les 19,20 et 21 juin 2020 au CREPS de La Réunion Saint-Denis,

