

# Les aspects mentaux de la performance

*Les aspects mentaux  
de la performance*

**Programmé pour gagner !!!**

Formation continue des entraîneurs



Organisme de formation enregistré sous le numéro 41 54 03241 54. Cet enregistrement

ne vaut agrément de l'état

# Contenus

La préparation mentale

Le discours interne

La régulation de l'attention

La régulation de l'activation

- Le biofeedback de variabilité cardiaque
- La respiration profonde contrôlée
- Le training autogène
- La sophrologie

L'imagerie / La visualisation

La musique

Les routines

La personnalité

- Intelligence émotionnelle
- Intuition et délibération
- Force Mentale

# Date de formation

Samedi 13 décembre 2014

de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h

# Coût de la formation

108 € (financement O.P.C.A. possible)

# Intervenant

Sylvain Laborde

Psychologue du Sport

Maître de conférences à l'Université Allemande du Sport de Cologne

Département Psychologie et Performance

# Inscription

Le dossier est à télécharger sur le site du comité de Lorraine à l'adresse suivante :

<http://lorraine.ffnatation.fr/>

Celui-ci devra être envoyé avec les pièces demandées avant le 28 Novembre 2014

À

ERFAN—Comité de Lorraine de Natation

Maison Régionale des Sports

13 Rue Jean Moulin

54510 TOMBLAINE

# Informations

La formation aura lieu à la Maison Régionale des Sports de Tomblaine

Le repas de midi n'est pas pris en charge

Le nombre de place est limité

# Renseignements

Romuald Mangeonjean

[directeur@lorraine-erfan.fr](mailto:directeur@lorraine-erfan.fr)

03.83.18.87.35 / 06.83.53.10.01