

# PRÉPARATION MENTALE EN TENNIS DE TABLE

FORMATION FÉDÉRALE

IFEF



## OBJECTIFS

- ▶ Être capable d'enrichir sa démarche d'entraîneur (à l'entraînement et en compétition) par la prise en compte de l'aspect psychologique
- ▶ Rendre ses joueurs plus efficaces en leur permettant de mieux gérer leur stress en compétition
- ▶ Maîtriser les outils de base de la préparation mentale (relaxation, sophrologie, gestion des émotions)

## CONTENU

- ▶ Le fonctionnement du cerveau (conscience/ inconscience et sommeil, rationalisme et intuition...)
- ▶ Le duel, c'est quoi ? Que faisons-nous à l'entraînement ?
- ▶ Apprentissage et éducation mentale
- ▶ Sophrologie et préparation mentale

## PUBLIC CONCERNÉ

Cadres techniques et éducateurs de clubs, bénévoles ou professionnels

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Cours magistraux
- ▶ Travaux dirigés, observations et expérimentation
- ▶ Echanges, discussions

## RESPONSABLE DE LA FORMATION

Christian Gaubert (DTN adjoint en charge de la formation)

## INTERVENANT

Cadre technique national

## MODALITÉS DE VALIDATION

Attestation de formation

## € TARIF

- ▶ Frais administratifs et pédagogiques : 255 €
- ▶ Frais de restauration et d'hébergement : en fonction du lieu de la formation

## 🕒 DURÉE DE LA FORMATION

17 heures réparties sur 3 jours

## 📄 INSCRIPTION

FFTT - IFEF

Nadine Ret

[formation@fftt.email](mailto:formation@fftt.email)