



Programme de Formation

LUNDI 20 AVRIL 2026

Préparation Mentale & Visualisation

484 Rue Antoine de Saint-Exupéry
14760 Bretteville-sur-Odon
contact@caentraining.com
02.31.91.76.55



CAEN TRAINING FORMATIONS

Objectifs de la formation :

Former les participants aux bases de la préparation mentale afin de développer les capacités de concentration, de motivation et de gestion des émotions des pratiquants, dans une approche éducative et non thérapeutique.

Contenu de la formation :

- Définition de la préparation mentale
- Rôle de l'éducateur
- Fixation d'objectifs
- Motivation
- Concentration
- Gestion du stress et des émotions
- Routines mentales
- Communication et posture

Modalités de la formation :

- Apports théoriques
- Ateliers pratiques
- Études de cas

Pré-requis :

Être éducateur, entraîneur ou encadrant sportif.

Évaluation des compétences :

Mise en place d'une routine mentale

Certification :

- Attestation de suivi de formation
- Synthèse des points clés

Cadre légal :

Préparation mentale à visée éducative, non médicale et non thérapeutique.

Financements possibles :

Financement personnel

Plan de développement de compétences entreprise (OPCO)

Accessibilité

Locaux et contenus accessibles aux personnes en situation de handicap.

Référent handicap : Jérémy Soulet