

CREPS de STRASBOURG

(Centre de Ressources d'Expertise et de la Performance Sportives)

Etablissement du Ministère des Sports

4 Allée du Sommerhof - 67200 Strasbourg

☎ 03.88.10.47.67 - 📠 03.88.28.30.02

cro67@creps-strasbourg.sports.gouv.fr

POLE EXPERTISE ET PERFORMANCE

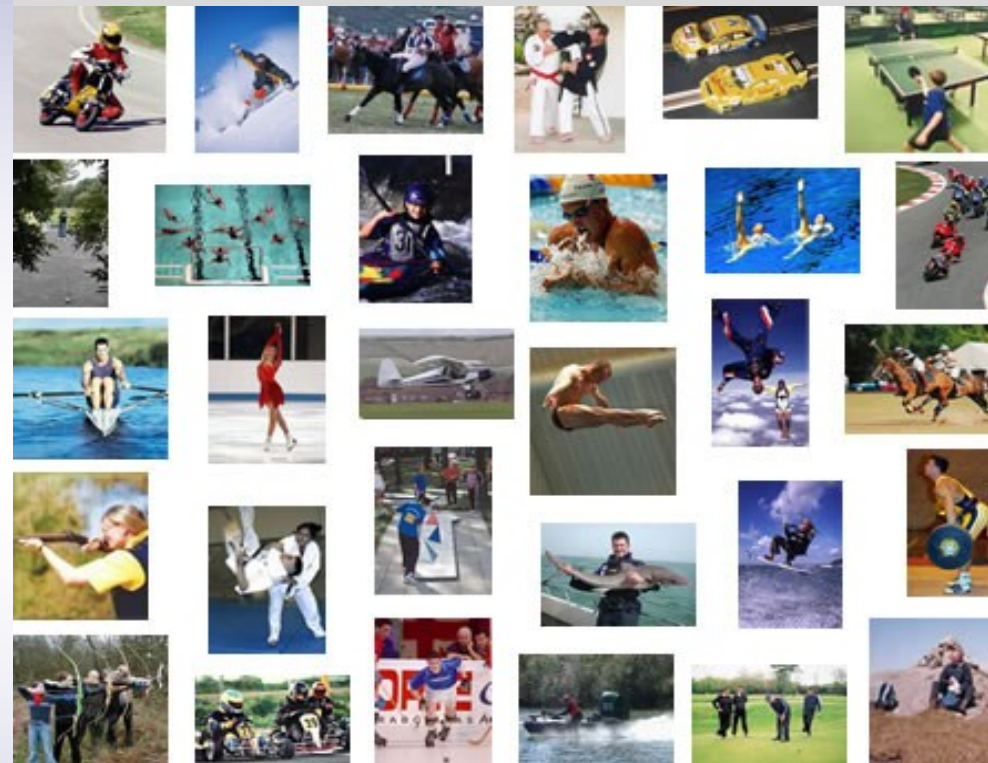
Contact : Marc FISCHER

03.88.10.47.69

dshn@creps-strasbourg-sports.gouv.fr



FORMATION CONTINUE



DES ENTRAINEURS ET DES EDUCATEURS SPORTIFS

2012

www.creps-strasbourg.sports.gouv.fr

Edito

La vocation première du **CREPS de STRASBOURG**, membre du Réseau Haut Niveau piloté par l'INSEP, est d'accompagner plus de 350 sportifs sur le chemin de l'excellence.

Le CREPS agit quotidiennement pour offrir les meilleures conditions de mise en œuvre du **Parcours d'Excellence Sportive**, à travers un accompagnement individualisé et un soutien aux responsables de Pôles et de leurs équipes techniques.

La performance appelle l'expertise des entraîneurs qui se construit à travers la pratique, l'échange et la formation.

C'est pourquoi le **Pôle Expertise et Performance** participe, à travers cette proposition de formation continue, au développement des compétences des entraîneurs.

Que vous soyez entraîneurs de club ou conseiller technique, vous êtes acteurs de la réussite sportive de nos jeunes. Cette formation s'adresse à vous.

Daniel RICHARD

Directeur du CREPS de Strasbourg



PROGRAMME 2011/2012

Le **Pôle Expertise et Performance** du CREPS de STRASBOURG propose aux entraîneurs et éducateurs sportifs, professionnels ou bénévoles, 3 cycles de formation continue axés sur le thème de **l'accompagnement de la performance sportive**.

Chaque module, d'une durée de 2 jours, s'organise en ateliers fondés sur des apports théoriques et pratiques qui seront animés par différents professionnels :

- Monique FARE (coach sportif)
- Sandra HOLZ (psychologue du sport)
- David CHARLES (préparateur mental)
- Nicolas DELPECH et Claude KARCHER (préparateurs physiques)

- ♦ **MODULE PREPARATION MENTALE**
Comment mettre en œuvre une préparation mentale performante ?
- ♦ **MODULE COACHING ET PERFORMANCE**
Améliorer l'efficacité de ses interventions
- ♦ **MODULE PREPARATION PHYSIQUE**
Développer les qualités physiques dans sa pratique

MODULE PREPARATION MENTALE : Comment mettre en œuvre une préparation mentale performante ?

JOUR 1 : 28 janvier 2012

INTRODUCTION aux ateliers 1/2/3/4

2h00

Objectifs :

- Identifier les habiletés mentales nécessaires à la performance sportive
- Différencier les différents types de préparation mentale (dissociées / associées / intégrées)

Atelier 1

2h30

Objectif : Améliorer la confiance en soi du sportif

- Présentation :
- du processus
 - des outils d'évaluation
 - des "techniques" de développement
 - d'expériences vécues

Atelier 2

2h30

Objectif : Aider le sportif à gérer le stress compétitif

- Présentation :
- du processus
 - des outils d'évaluation
 - des « techniques » de médiation
 - d'expériences vécues

JOUR 2 : 11 février 2012

Atelier 3

3h30

Objectif : Développer et renforcer la concentration du sportif

- Présentation :
- du processus
 - des outils d'évaluation
 - des « techniques » d'entraînement
 - d'expériences vécues

Atelier 4

3h30

Objectif : Stimuler les apprentissages technico tactiques par la répétition mentale

- Présentation :
- des effets sur la performance
 - des « techniques » de mise en œuvre
 - des conditions d'efficacité
 - d'expériences vécues



MODULE COACHING et PERFORMANCE : Améliorer l'efficacité de ses interventions

JOUR 1 : 17 mars 2012

INTRODUCTION aux ateliers 1/2/3/4

2h00

Objectif : Présenter les apports du coaching en regard de la complexité du métier d'entraîneur

- Comprendre le métier d'entraîneur
- Comprendre la posture du coach

Atelier 1

2h30

Objectif : Développer l'autonomie du sportif

- Les conditions de mise en œuvre de l'autonomie
- Repérer les différents stades de l'autonomie
- Accompagner la construction de l'autonomie

Atelier 2

2h30

Objectif : Manager le collectif de sportifs

- Repérer la dynamique de groupe
- Accompagner la mise en place de cette dynamique

JOUR 2 : 14 avril 2012

Atelier 3

3h30

Objectif : Mieux communiquer avec chaque sportif

- Identifier le(s) driver(s) du sportif
- Repérer les jeux psychologiques
- Améliorer le débriefing

Atelier 4

3h30

Objectif : Développer son leadership

- Identifier son type de leadership
- Faire preuve de flexibilité
- Développer son identité professionnelle



MODULE PREPARATION PHYSIQUE : Développer les qualités physiques dans sa pratique

JOUR 1 : 02 juin 2012

INTRODUCTION aux ateliers 1/2/3/4

2h00

Objectif : Identifier les qualités nécessaires à la performance sportive

- Notions théoriques liées aux mécanismes de développement des différents processus énergétiques.
- Les exigences physiques et physiologiques des pratiques sportives : exemples en sports d'opposition, sports collectifs et sports individuels.

Atelier 1

3h00

Objectif : Entraîner et évaluer les qualités de force

- Les gains de force, de puissance et d'endurance musculaires induits par la musculation.
- Les appareils et exercices de musculation.
- Evaluation et mesure de la force, de la puissance et de l'endurance musculaire.
- Planification des programmes de musculation.

Atelier 2

2h00

Objectif : Entraîner et évaluer les qualités de force sans matériel spécifique

- Pratique par ateliers de différentes séances types.
- Proposer des contenus de renforcement musculaire adaptés aux différents publics.

JOUR 2 : 16 juin 2012

Atelier 3

3h30

Objectif : Entraîner et évaluer la vitesse et la coordination

- Les modalités de développement de la vitesse.
- Comment transférer les habiletés athlétiques de la vitesse vers la coordination spécifique.

Atelier 4

3h00

Objectif : Entraîner et évaluer les qualités aérobies

- Les composantes de l'entraînement des qualités aérobies
- Les évaluations et les outils de suivi.
- Exemples d'application sur le terrain.



TARIFS

* Tarif pour 1 module (2 jours / 14h) : 150,00€

Offres promotionnelles:

* Si inscription simultanée à 2 modules (2 X 2 jours) : 280,00€

* Si inscription simultanée à 3 modules (3 X 2 jours) : 400,00€



Vous avez un projet professionnel, le Droit Individuel de Formation (DIF) est une occasion pour accéder à ces formations.



Infos pratiques

Les repas et l'hébergement sont possibles au CREPS, au tarifs suivants:

- ◆ Repas: 8,60€
- ◆ Petit déjeuner : 3,90€
- ◆ Nuitée à partir de 14,80€ (chambre double)

Contactez directement le service accueil:

Tél: 03 88 10 53 71

Mail: cro67@creps-strasbourg.sports.gouv.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom Prénom :

Adresse :

Organisme :

Fonction :

Discipline:

Diplôme sportif (diplôme fédéral, BP, BE1, BE2...):

Téléphone :

Mail :

Module "Préparation mentale"

Samedi 28/01/2012 et Samedi 11/02/2012

Module "Coaching"

Samedi 17/03/2012 et samedi 14/04/2012

Module "Préparation physique"

Samedi 02/06/2012 et samedi 16/06/2012)

Délais d'inscriptions : au plus tard 15 jours avant le début de chaque module.

Prix TOTAL

Mode de paiement :

Chèque

Avec facture

(à l'ordre de "l'agent comptable du Creps")