

Public et prérequis

- Entraîneurs, psychologues, intervenants en psychologie du sport
- Avoir de bonnes connaissances et de l'expérience dans le domaine de l'entraînement et du sport de haut niveau

Les + de la formation

- Techniques directement exploitables dans un projet de performance
- Formateurs universitaires exerçant auprès de sportifs de haut niveau et/ou professionnels
- Contenus basés sur les recherches les plus récentes en psychologie du sport

Modalités pédagogiques

- Alternance entre connaissances théoriques et applications pratiques, conception d'outils d'intervention...

Validation

- Attestation de participation
- Validation de l'ECUE possible (sous conditions)

Cette formation peut être prise en compte dans l'instruction du dossier de preuves d'une VAE.

Lieu de formation

Université Paris-Est-Créteil UPEC
Site Duvauchelle - Centre STAPS
27, avenue Magellan
94000 Créteil

Date

19 octobre 2016

Durée

Une journée de formation = 8 h

Contact pédagogique

Marjorie Bernier
marjorie.bernier@u-pec.fr

Contact administratif

Hamid Kebbiche
hamid.kebbiche@u-pec.fr

Tarif

Tarif initial : 200 € / réduit : 120 €

Techniques d'optimisation de la performance : imagerie mentale

Objectifs / Compétences

- Maîtriser les techniques d'imagerie mentale et les connaissances scientifiques sur lesquelles elles s'appuient
- Être capable de concevoir et de mettre en place des situations d'entraînement pour développer l'habileté d'imagerie de sportifs
- Être capable de développer et de mettre en place des outils basés sur l'imagerie mentale pour optimiser la performance

Programme

- Définitions, théories explicatives et modèles de l'imagerie mentale
- Les grands principes d'efficacité de l'imagerie mentale en sport
- Comment concevoir et mettre en place des exercices et des outils basés sur l'imagerie mentale pour l'entraînement et la performance en compétition?

Enseignants et partenaires

Marjorie Bernier, UPEC, maître de conférences et intervenante en psychologie du sport auprès de sportifs de haut niveau

Jean Fournier, Université Paris-Nanterre, maître de conférences et intervenant en psychologie du sport auprès de sportifs de haut niveau

Eva Parmentier, UPEC, docteur en STAPS et intervenante en psychologie du sport auprès de sportifs de haut niveau

Pour aller plus loin

- Complémentarité avec les autres modules Préparation mentale.
(Tarifs préférentiels si inscription à l'ensemble des modules: tarif initial : 1 200 € / tarif réduit : 624 €)
- Poursuite en master Entraînement et optimisation de la performance sportive.
(Validation d'un ECUE possible si inscription en master EOPS dans les trois années qui suivent la formation.)

Mots clefs

Imagerie mentale - préparation mentale - psychologie - performance - sport - intervention - techniques

Pour en savoir plus

<http://sess-staps.u-pec.fr/formations/formation-continue/>