



ENRICHIR SA PÉDAGOGIE GRÂCE À LA PRÉPARATION MENTALE

Objectifs de la formation

Cette formation a pour objectif principal d'accompagner les enseignants d'équitation dans l'intégration progressive de la préparation mentale pour enrichir leur pédagogie, améliorer l'accompagnement de leurs cavaliers, et optimiser leur performance dans le cadre d'une pratique compétitive ou de loisirs.

- S'initier à la préparation mentale et comprendre son impact sur la performance.
- Découvrir des outils et méthodes concrets pour développer ses propres habiletés mentales en lien avec la performance.
- S'approprier les principes de la préparation mentale pour les intégrer à sa posture d'enseignant et enrichir sa pratique pédagogique.



6 à 12 personnes



3 jours en présentiel
et 2h
d'accompagnement
en visioconférence



546 €

Pré-requis

- Professionnels équestres titulaires d'un diplôme d'enseignement.
- Licence FFE en cours de validité
- Avoir 18 ans révolus
- Carte Pro à jour

**Prise en charge possible
VIVEA, OCAPIAT (boost
compétence), FIFPL**

Pour tout autre type de
financement, n'hésitez
pas à nous contacter.

ENRICHIR SA PÉDAGOGIE GRÂCE À LA PRÉPARATION MENTALE

Contenus

- Définition et rôle de la préparation mentale
- Comment définir un objectif clair, mesurable et motivant
- Améliorer la concentration chez le cavalier (et chez soi)
- Comprendre et réguler les émotions et les énergies
- Comprendre la gestion de l'erreur et ses effets sur l'apprentissage
- Prendre conscience de l'influence de la posture d'entraîneur sur le mental
- S'initier à l'écoute active et à une communication constructive
- Élaborer un plan d'action de préparation mentale

Formatrice principale

Agnès MORELL Y ALCOVER : BPJEPS, DU coaching et performance mentale, Coach expert méthode TARGET, BFE Sport Santé Bien-Etre, Experte Fédérale en Préparation mentale du sportif.

<https://www.amya-prepmentale.fr/>

Méthodes pédagogiques

- Apports de connaissances (PowerPoint)
- Méthode participative et d'échange avec le groupe
- Ateliers pratiques en salle
- Temps d'échanges
- Travail personnel entre les journées de formation

Satisfaction

1ère mise en place de la formation en 2025

Accessibilité

Les infrastructures sont accessibles aux personnes en situation de handicap, prenez contact avec le référent handicap pour mettre en œuvre les aménagements nécessaires au moment de votre pré-inscription.