

## Psychologie du sport : Processus mentaux en jeu dans la performance et aspects de la cellule entraîneur-athlète

**Samedi 23 mars 2019**

### Description:

Dans le sport de compétition, les processus cognitifs et émotionnels font partie intégrantes de la performance recherchée et sont l'un des facteurs déterminants de la relation entraîneur-athlète.

Comment améliorer la performance par le biais de la compréhension l'un de l'autre, comment prendre en compte les facteurs émotionnels présents et variant tout au long de la saison, comment accompagner au mieux ces jeunes athlètes dans leur développement sportif, mais également personnel ?

Ce cours répondra à toutes ces questions - et à bien d'autres -, en vous permettant de comprendre et d'analyser le fonctionnement des facteurs psychologiques présents tant du côté de l'entraîneur que du côté de l'athlète.

Des outils pratiques et concrets issus de la psychologie appliquée vous seront proposés pour travailler sur le terrain et des pistes de réflexions quant à votre rôle d'entraîneur seront ouvertes.

Le cours sera donné de manière interactive et dynamique et alternera des parties théoriques et des parties pratiques. Il s'agit d'une occasion unique de partager des situations vécues (parfois difficiles), de répondre à certains questionnements, de modifier quelques idées reçues ou schémas répétitifs, mais surtout de vous développer et de progresser dans votre rôle d'entraîneur ou de coach.

### Objectifs :

Ce cours s'adresse principalement aux entraîneurs des catégories U16-U23 et vise à donner des outils pédagogiques et psychologiques dans la gestion des émotions, ainsi qu'à une meilleure compréhension des facteurs psychologiques importants dans la performance et dans la relation athlète-coach.

N° du cours: **SLV**

Public cible : entraîneurs (athlètes U16-actif)

Lieu, Heures : **Aigle, CMC (Centre mondial du cyclisme)**

Parking gratuit  
Toute la journée (9h00-18h00)  
Repas inclus dans le prix

Intervenants : Mélanie Hindi, psychologue FSP, préparatrice mentale

Coût : Les tarifs :  
CHF **80.-** pour membres de Swiss Athletics avec activité reconnue J+S  
CHF **120.-** pour membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S  
CHF **120.-** pour des non membres Swiss Athletics mais actif J+S  
CHF **160.-** pour non membres Swiss Athletics sans activité reconnue J+S

Inscription : Via le formulaire d'inscription J+S sur le site de Swiss Athletics

Les participants sans reconnaissance J+S laissent simplement vide les indications J+S du formulaire (ex J+S Coach, J+S n°personnel).

Les participants avec une reconnaissance J+S peuvent aussi s'inscrire via leur coach J+S online sous [www.jeunesseetsport.ch](http://www.jeunesseetsport.ch).

Renseignements : Stéphane Diriwaechter, 079 345 67 57, [sdiriwaechter@me.com](mailto:sdiriwaechter@me.com)

Reconnaissance: Le cours est reconnu comme module Jeunesse et Sport (J+S) et comme cours de perfectionnement pour entraîneurs A, B ou C de Swiss Athletics.