



## Psychologie du sport

Conférenciers: Mélanie Hindi

Heures	Thèmes	Conférenciers	Type	Lieux
dès 8h45	Accueil	S.Diriwaechter	Restaurant CMC	Aigle CMC / UCI
9h00-9h30	Théorie J&S	S.Diriwaechter	théorique	salle théorie
9h30-9h40	Présentation de l'intervenante, programme de la journée, aspects organisationnels	M. Hindi	théorique	salle théorie
9h40-10h	Présentation de la psychologie du sport: quels champs d'application et pertinence dans le monde du sport et de l'athlétisme en particulier	M. Hindi	théorique	salle théorie
10h-10h15	PAUSE			
10h15-11h15	Le métier d'entraîneur: réflexion autour de son propre projet et sa propre pratique	M. Hindi	théorique	salle théorie
11h15-12h15	La dyade entraîneur-athlète et l'entraîneur face à son groupe: leadership, fonctionnement de groupes, aspects émotionnels et communication	M. Hindi	théorique	salle théorie
			Pratique	indoor
12h15-13h30	Manger			Restaurant
13h30-14h15	L'athlète et ses besoins: le modèle holistique de la carrière sportive	M. Hindi	théorie et pratique	salle théorie
14h15-15h00	La préparation mentale: pertinence et outils pratiques	M. Hindi	théorie et pratique	salle théorie et indoor
15h00-15h15	PAUSE			
15h15-16h30	Résilience dans le sport: Growth mindset vs fixed mindset et apports de la Mindfulness	M. Hindi	théorie et pratique	salle théorie et indoor
16h30-16h45	PAUSE			
16h45-17h30	Quand le sport ne rime plus avec performance: surentraînement, "bum-out du sportif", différences et détection et prévention	M. Hindi	théorie et pratique	salle théorie
17h30-18h00	Synthèse, conclusion et évaluation du cours	Tous	théorique	salle théorie
dès 18h00	Clôture du cours	Tous	salle théorie	