



## Programme workshop du 23 mars 2019

### 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 | L'athlète et ses besoins: le modèle holistique de la carrière sportive   | M. Hindi       | théorique           | salle théorie           |
| 12h15-13h30 | Manger   |                |                     | Restaurant              |
| 13h30-14h15 | Reprise de la thématique l'athlète et ses besoins  | M. Hindi       | théorie et pratique | salle théorie           |
| 13h15-15h00 | La dyade entraîneur-athlète et l'entraîneur face à son groupe: leadership, fonctionnement de groupes, aspects émotionnels et communication | M. Hindi       | théorie et pratique | salle théorie           |
| 15h00-15h15 | PAUSE  |                |                     |                         |
| 15h15-16h30 | La préparation mentale: pertinence et outils pratiques   | M. Hindi       | théorie et pratique | salle théorie et indoor |
| 16h30-16h45 | PAUSE  |                |                     |                         |
| 16h45-17h30 | Quand le sport ne rime plus avec performance: surentraînement, "burn-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       |                         |