

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311018931 et certifié Qualiopi pour la catégorie « Actions de formation »

Fiche descriptive de formation

Intitulé de la formation et formateurs : « Gérer mon stress et celui des athlètes en tant qu'entraîneur (niveau 1) » par Cindy Laplace et Nino Pelloli

Date(s) et Horaires :

- 26 mars 2024 : 9h30-13h / 14h-17h30
- 23 avril 2024 : 9h30-13H / 14h-17h30

Durée : 14 heures

Lieu : La Maison des Sports, 190 rue Isatis 31670 LABÈGE

Tarif : 140 €

Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport. La majorité des coûts pédagogiques sont pris en charge par l'AFDAS, seuls les frais d'inscription sont supportés par les stagiaires.

Restauration : Petit déjeuner et repas pris en charge par le CDOS 31.

Objectifs pédagogiques : La formation doit permettre aux participants de :

- **Connaître le fonctionnement du stress ;**
- **Adopter les techniques adaptées pour diminuer le stress ;**
- **Connaître et maîtriser les outils de gestion du stress pour soi et pour les athlètes.**

Objectifs de la formation : À l'issue de la formation, les participants seront en capacité de :

- **Mieux gérer son stress en tant qu'entraîneur ;**
- **Écouter et conseiller positivement les athlètes.**

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311018931 et certifié Qualiopi pour la catégorie « Actions de formation »

Public concerné et prérequis¹ : Cette formation s'adresse aux bénévoles et aux salariés des associations sportives. Il s'agit d'une formation destinée aux entraîneurs et personnes au contact des athlètes. Le nombre de stagiaires est limité à 16.

Prérequis : être au contact des athlètes

Programme :

26 mars 2024 :

- 9h15 : Accueil du formateur et des stagiaires + petit déjeuner ;
- 9h30 : Tour de table : présentation des stagiaires et du formateur puis évaluation des compétences des stagiaires par leur retour d'expérience ;
- 10h : Les aspects psychologiques de la performance et définition de la préparation mentale ;
- 11h30 : La place de la préparation mentale dans l'écosystème entraîneur – entraîné ;
- 13h : Pause du midi : Une pause d'une heure est prévue pour le repas du midi ;
- 14h : Modèle transactionnel du stress et stratégie d'ajustements ;
- 16h : Techniques pour diminuer les manifestations somatiques et cognitives du stress personnel en tant qu'entraîneur ;
- 17h30 : Fin de la première journée.

23 avril 2024 :

- 9h30 : Maîtriser l'impact du stress sur l'athlète par une meilleure communication ;
- 11h : Mise en situation des discours compétitifs ;
- 13h : Pause du midi : Une pause d'une heure est prévue pour le repas du midi ;
- 14h00 : Bases fondamentales théoriques de la notion d'objectifs ;
- 15h30 : Savoir fixer des objectifs permettant de limiter le stress ;
- 16h30 : Évaluation – debriefing ;
- 17h30 : Fin de la formation.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription se fait en ligne sur le site du CDOS 31 à la page formation <https://cdos31.org/formations/> ou directement via la plateforme hello asso : <https://www.helloasso.com/associations/cdos-31>.

Il est également possible de s'inscrire en appelant le CDOS 31 au 05 62 24 19 02 ou au 06 13 82 04 53.

¹ Les prérequis sont les préalables nécessaires ou indispensables pour bénéficier d'une prestation déterminée. L'absence de prérequis doit être mentionnée.

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311018931 et certifié Qualiopi pour la catégorie « Actions de formation »

L'inscription doit se faire au plus tard 72 heures avant le début de la formation.

Contacts : Pour toute information complémentaire veuillez-vous rendre sur le site internet du CDOS 31 (<https://cdos31.org>) ou vous adresser au responsable de l'organisme de formation par téléphone au 06 13 82 04 53 ou par mail à l'adresse nils.duteilh@cdos31.org

Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation :

- Moyens pédagogiques et techniques mis en œuvre :

La formation est réalisée en présentiel. Le formateur mobilise différentes méthodes pédagogiques, pratiques et théoriques, pour permettre au stagiaire d'acquérir les compétences visées.

La pédagogie utilisée par le formateur est adaptée au niveau des stagiaires.

Les méthodes « magistrales »² et « démonstratives »³ sont privilégiées pour l'apprentissage des stagiaires débutants.

Dans tous les cas, les méthodes « maïeutiques »⁴ et « expérientielles »⁵ sont utilisées pour répondre aux exigences d'application pratique des savoirs, savoir-faire et savoir-être.

Les moyens matériels mis à disposition du formateur par l'organisme de formation sont :

- Une grande salle pour réaliser les cours théoriques et les exercices pratiques ;
- Un écran géant pour la projection de contenus ;
- Un tableau ou paperboard.

Le matériel nécessaire sera mis à disposition.

- Modalités d'évaluation :

La formation comporte :

- Des évaluations formatives tout au long de la formation ;
- Une évaluation certificative sur un cas concret en fin de formation (mise en situation).

² La méthode magistrale correspond à la transmission des connaissances par le formateur au stagiaire sous la forme d'un exposé.

³ La méthode démonstrative correspond à la présentation d'une opération par le formateur en montrant chacune des étapes de réalisation au stagiaire. Ce dernier apprend en reproduisant les mêmes gestes que le formateur.

⁴ La méthode maïeutique correspond à un questionnement du formateur qui va amener le stagiaire à construire lui-même ses propres connaissances en établissant des liens entre les différents éléments.

⁵ La méthode expérientielle repose sur le fait qu'un stagiaire ne peut acquérir des connaissances que s'il agit et se trompe. Il s'agit d'un apprentissage en conditions réelles.

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311018931 et certifié Qualiopi pour la catégorie « Actions de formation »

Auto positionnement des stagiaires par rapport à l'atteinte des objectifs à l'entrée et à la sortie de la formation + Enquête de satisfaction.

- **Sanction de la formation :**

La réalisation de la formation est sanctionnée par la délivrance d'un **certificat de réalisation de formation**.

Ce certificat atteste de l'acquisition des compétences visées par la formation.

Ce certificat est délivré aux personnes qui ont **participé à toutes les phases de la formation**, et **participé une fois au moins à une activité d'application** (cas concret, exercice de simulation).

Modalités d'accueil :

- **Horaires d'ouverture :**

La Maison des Sport est ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

- **Accessibilité :**

La Maison des Sports est accessible en métro (ligne B, terminus Ramonville) puis bus (N°79), descendre à l'arrêt Rostand.

Elle est également accessible en voiture, direction Labège sortie n°19.

Elle est également accessible en train (TER C3), descendre à l'arrêt Labège-Innopole.

L'entrée se fait par la porte principale située à l'avant du bâtiment.

Un répertoire numérisé est enregistré sur une borne devant la porte d'entrée. Il faut sonner au « CDOS 31 » et le personnel viendra vous ouvrir et vous accueillir.

La formation a lieu au rez-de-chaussée dans la « salle de conférence ».

- **Restauration :**

Une salle de restauration, équipée d'un four et d'un micro-onde, est mise à disposition des stagiaires et formateurs.

Plusieurs restaurants sont également accessibles rapidement depuis la Maison des Sports.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : Pour plus de renseignements, contactez la référente handicap :

Organisme de formation enregistré sous le numéro 76311018931 et certifié Qualiopi pour la catégorie « Actions de formation »

Clara COMBES : Téléphone : 06 67 88 67 71 / Mail : clara.combes@cdos31.org

- **Accessibilité :**

La Maison des Sports est accessible aux personnes en situation de handicap.

Un ascenseur est accessible en entrant par la porte située sur la gauche de la Maison des Sports pour faciliter la mobilité des personnes en situation de handicap. Veuillez contacter le personnel référent pour lui indiquer votre heure d'arrivée afin qu'il soit présent pour vous ouvrir la porte.

Les sanitaires respectent les normes en vigueur d'accessibilité pour les personnes à mobilité réduite.

- **Modalités pédagogiques :**

Veuillez contacter le personnel référent pour lui indiquer le type de handicap dont vous êtes porteur (sensoriel (visuel, auditif), moteur...) afin de permettre au formateur d'adapter la formation et d'aménager le parcours.

Indicateurs de résultats : 14 formations réalisées par l'organisme de formation du CDOS 31 en 2022 – 114 stagiaires formés

- Nombre de stagiaires en moyenne : 7
- Taux de satisfaction des stagiaires : 90%
- Taux d'abandon : 0%
- Taux d'obtention du certificat : 100%

Effectif : 6 à 12 personnes.

Le CDOS 31 se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.

Équivalences : Cette formation n'a pas d'équivalence avec un diplôme ou un titre inscrit au registre national des certifications professionnelles (RNCP) ou au registre spécifique (RS).