

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 :

- 16 décembre 2025 : 9h30-13h / 14h-17h30
- 13 janvier 2026 : 9h30-13H / 14h-17h30

Durée : 14 heures

Lieu : 20 Avenue Didier Daurat, 31400 Toulouse

Tarif : 150 €

(Pour toute prise en charge par l'AFDAS, veuillez-contacter 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.**

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

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

Programme :

16 décembre 2025 :

- 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.

13 janvier 2025 :

- 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 le formulaire google :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScbL7W_7GTcinCEvoBIQgV0nGZE4yIb8uZANObiKt-1TOC_A/viewform

Il est également possible de s'inscrire en appelant le CDOS 31 au 05 61 67 17 44 ou au 06 12 71 98 55.

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 12 71 98 55 ou par mail à l'adresse norbert.endtz@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).

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.

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.



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 :

Le bâtiment est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h.

- Accessibilité :

Pour vous rendre au 20 Avenue Didier Daurat vous pouvez prendre les lignes de bus suivants :

- Ligne N°37, descendre à l'arrêt Védrières
- Ligne N°9, descendre à l'arrêt Lafaurie puis terminer à pied par la route de Revel et l'avenue Didier Daurat
- Ligne N°80 ou N°78, descendre à l'arrêt Clément Ader puis terminer à pied par l'avenue Didier Daurat
- Ligne N°23, descendre à l'arrêt Armentières puis terminer à pied par la Rue Jules Védrières et Avenue Didier Daurat

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

La formation a lieu au 2^{ème} étage (accessible par l'ascenseur) dans les locaux du CDOS 31 dans « salle de formation ».

- 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 les locaux du CDOS 31.

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

Loïs LALOUX : Téléphone : 06 67 88 67 71 / Mail : lois.laloux@cdos31.org

- Accessibilité :

Le lieu de la formation est accessible aux 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.

CDOS Haute Garonne
20 Avenue Didier Daurat
31400 Toulouse
<https://cdos31.org>



Contact :
Norbert.endtz@cdos31.org
06 12 71 98 55



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 : 2 formations organisées par le CDOS 31 en 2023 et 2024 – 15 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).

CDOS Haute Garonne
20 Avenue Didier Daurat
31400 Toulouse
<https://cdos31.org>



Contact :
Norbert.endtz@cdos31.org
06 12 71 98 55