

# Formation

## Développer sa posture d'entraîneur·e pour accompagner avec justesse et impact

Cette formation s'adresse aux entraîneur·e-s qui souhaitent renforcer leur posture et leur impact dans l'accompagnement sportif. Elle permet d'acquérir des outils concrets pour poser un cadre bienveillant et motivant, mieux se connaître, gérer ses émotions et développer une communication efficace. À travers une approche mêlant préparation mentale, échanges entre pairs et mises en situation, elle vise à favoriser l'autonomie, la confiance et la performance durable des athlètes.

### Prérequis :

Avoir une expérience dans l'entraînement sportif, quel que soit le niveau ou la discipline. Aucune connaissance préalable en préparation mentale n'est nécessaire.

### Objectifs :

- Poser un cadre bienveillant, sécurisant et motivant dans la pratique sportive
- Développer sa posture d'entraîneur·e en accord avec ses valeurs
- Comprendre et gérer ses propres émotions, croyances, frustrations
- Acquérir des outils concrets issus de la psychologie pour accompagner les athlètes
- Favoriser la confiance, l'autonomie et la responsabilisation des gymnastes
- Améliorer sa communication, son leadership et son impact

### Adaptation :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Pour toute demande spécifique, nous invitons les participant·e-s à nous contacter en amont afin d'envisager les adaptations nécessaires (organisation, supports, rythme, modalités pédagogiques...etc).

**Durée :** 24 heures, soit 3 sessions de 8h.

**Format :** Présentiel.

**Tarif :** 3000 € par structure.

**Dates et horaires :** Proposées dans la convention suivant les besoins et disponibilités des participant·e-s.

**Effectif :** 4 stagiaires minimum et 12 stagiaires maximum.

**Contact :** BONVIN Océane (Formatrice et référente handicap)

 06 95 50 72 63  oceanebonvin.pm@gmail.com

# Formation

## Contenus :

### Jour 1 : Créer un environnement sain pour apprendre et performer

**Objectif général :** Poser les bases d'un cadre propice à la motivation, à la confiance et à la cohésion tout en préservant un niveau exigence important.

- Poser un cadre bienveillant, sécurisant et motivant
- Favoriser la cohésion d'équipe
- Gérer les tensions et les conflits : outils de régulation
- Trouver des leviers de motivation personnalisés pour chaque athlète
- Favoriser la culture de l'effort et du dépassement de soi
- Connaître les besoins spécifiques des différents publics encadrés

### Jour 2 : Travailler sur soi pour incarner une posture d'accompagnant·e

**Objectif général :** Se connaître pour mieux guider, développer une posture alignée, un leadership clair et une communication efficace

- Apprendre à se connaître (valeurs, forces, envies)
- Développer son style de leadership en lien avec qui l'on est
- Gérer ses propres émotions, frustrations et croyances
- Communiquer avec impact (consignes claires, feedbacks efficaces, encouragements)
- Développer la confiance entraîneur·e / entraîné·e

### Jour 3 : Accompagner les gymnastes au quotidien

**Objectif général :** Utiliser des outils de préparation mentale et relationnelle pour renforcer la confiance, l'autonomie et la performance

- Gestion des blocages et de la peur
- Gestion des compétitions (avant, pendant, après)
- Apprendre à accepter les échecs et les erreurs
- Développer la confiance en soi et l'identité sportive
- Favoriser l'autonomie et la responsabilisation
- Fixation d'objectifs

# Formation

## Modalités et délais d'accès à la formation :

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par un OPCO, ce délai est porté à 40 jours ouvrés.

L'inscription se réalise à l'issue d'un échange avec le formateur permettant de définir les besoins et les objectifs de la formation.

## Moyens pédagogiques et techniques :

- Apports théoriques illustrés
- Exercices pratiques et mises en situation
- Études de cas concrets issus du vécu terrain
- Partages d'expériences entre pairs
- Remise de supports pédagogiques en format PDF et ressources complémentaires

## Évaluation de l'atteinte des objectifs pédagogiques :

- Évaluation qualitative via QCM.
- Questionnaire individuel à chaud faisant l'objet d'une analyse.
- Mise en place d'actions correctives tracées le cas échéant.

## Dispositif de suivi de l'exécution de la formation :

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée.
- Exercices pratiques et mises en situation réalisés pendant la formation.
- QCM et questions de contrôle des connaissances en cours de formation.
- Questionnaire de satisfaction en fin de session.

## Validation de la formation :

- Délivrance d'un certificat de réalisation
- Remise d'une attestation de compétences avec atteinte des objectifs, sur demande



### Formatrice :

Préparatrice mentale diplômée provenant du monde de la gymnastique et des sports artistiques.

Accompagnement de sportifs et sportives jusqu'aux jeux olympiques.



Recommandée par **100%** des stagiaires

Océane Bonvin – BOOST YOUR MENTAL

24 rue de la palanque 33880 CAMBES – [oceanebonvin.pm@gmail.com](mailto:oceanebonvin.pm@gmail.com)

N° SIRET : 88920971400035