

## Programme

### Préparation mentale et accompagnement psychologique du Sportif - Niveau 1

- **Durée de la formation**  
14 heures
- **Coût**  
250 euros
- **Dates de formation**  
Lundi 4 Mai et mardi 5 Mai 2026
- **Modalités d’inscription et de positionnement**  
Dossier d’inscription à compléter et à renvoyer avec toutes les pièces obligatoires  
Il ne sera pas possible d’entrer en formation sans avoir validé tous les prérequis  
Entretien téléphonique  
Prise en compte de personne en situation d’handicap
- **Modalités d’organisation, d’accès à la formation**  
Formation en présentiel  
Cette formation peut bénéficier d’une prise en charge par les OPCO
- **Lieu de la formation**  
Tennis Club Sorgues – 60 chemin du Plan du milieu – 84700 Sorgues
- **Intervenants (e)**  
Sarah SEBBANE – Dirigeante d’établissements équestres et enseignante pendant de nombreuses années.  
Je me suis orientée vers l’approche mental/ psychologique pour aujourd’hui proposer des accompagnements en préparation mentale auprès des sportifs et des suivis en psychothérapie auprès de tous les publics
- **Objectifs pédagogiques de la formation**  
Découverte de la préparation mentale et adaptation des outils dans la communication, l’apprentissage et la performance du joueur de tennis.
- **Contenu du programme :**

Lundi 4 Mai 2026	Mardi 5 Mai 2026
<b>Matin :</b> Comprendre le fonctionnement du mental, son lien avec le système émotionnel et le corps physique. Comprendre quelles sont les causes des difficultés rencontrées par les joueurs de tennis. Illustration de l’outil « autoroute de pensée »	<b>Matin :</b> Comment adapter les outils de préparation mentale au tennis : - Contrôle respiratoire. - Cohérence cardiaque. - Méditation. Théorie et pratique. Créer une routine.
<b>Après-midi :</b> Profil de personnalité : Détails des profils de personnalité. Faire le lien entre les profils, la confiance en soi et la pédagogie.	<b>Après-midi :</b> Fixation d’objectif Détail du protocole Identité des joueurs Echanges



- **Méthodes et moyens pédagogiques**  
Cours théoriques en salle, présentation Power Point et atelier. Supports de formation transmis.
- **Modalités d'évaluation**  
QUIZZ, questionnaire
- **Prérequis**  
Aucun
- **Publics concernés**  
Enseignants professionnels - DE - DES - BE1 - BE2
- **Validation**  
Pas de certification. Attestation de participation délivrée en fin de formation.
- **Allègement**  
Aucun
- **Inscriptions :**  
Nombre de participants : Min : 8    Max : 15  
Délais d'accès : Clôture des inscriptions lundi 20 Avril 2026  
Contacts administratifs :  
Victoria Ticarro - victoria.ticarro@fft.fr ou au 06 80 59 93 75 / Emilie Roblot – emilie.vinh@fft.fr ou au 06 74 88 33 29  
Contact référent handicap : aurelie.sciara@fft.fr ou au 06.16.74.06.76

*La ligue se réserve le droit d'annuler la formation en dessous du nombre minimum d'inscription*

## **INDICATEURS DE RESULTATS**

---

### **SESSION MAI 2024**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 7 PARTICIPANTS**

**TAUX DE SATISFACTION DES PARTICIPANTS : 100 %**

REF PREPM131  
Mise à jour le  
28/08/2024



