



Formation Professionnelle Continue

Niveau 6

Optimisation de la Performance Mentale

25 au 27 novembre 2025

FICHE PEDAGOGIQUE – 2025/2026

INSTITUT EMPLOI FORMATION DU FOOTBALL

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 75 46078 75 auprès du préfet de région d'Ile-de-France - N° Siret : 514 712 355 00015

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné

- Directeur technique de club
- Entraîneur général de club
- Entraîneur d'une équipe de niveau national ou haut niveau régional
- Responsable de formation en club amateur
- Conseiller technique régional et départemental

Objectifs

Les entraîneurs, chargés de joueurs jeunes ou seniors, souhaitent développer et optimiser les performances sportives au travers de la préparation mentale : "bonifier l'individu, optimiser les potentiels, bien se connaître et mieux connaître l'autre". L'objectif sera :

- De préparer l'entraîneur et les joueurs aux exigences de la compétition par un apprentissage, une systématisation et une optimisation d'aptitudes et d'habiletés mentales bien déterminées.
- De maîtriser les comportements de l'individu, de son environnement, et du groupe.

De proposer des outils pour l'acquisition d'un savoir-faire pratique visant à l'amélioration des qualités mentales tant à l'entraînement qu'en compétition.

Prérequis

Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 6 (DES, BEFF, BEPF).

Programme

La connaissance du joueur et de l'entraîneur

- Tests de personnalité et de motivation, entretiens d'explicitation, niveaux logiques, témoignage d'un entraîneur, techniques au service des entretiens individuels...

L'optimisation de la performance individuelle

- Connaissance de soi et bien-être : Gestion du stress et des émotions, concentration et attention, estime de soi et confiance en soi, motivation, surpassement à l'effort, techniques de relaxation et de respiration, techniques de motivation par objectifs, techniques de dynamisation, techniques corporelles...

L'optimisation de la performance collective

- Cohésion de groupe, dynamique de groupe, leadership, prévention des conflits et des échecs, exercices et jeux d'amélioration des qualités mentales sur le terrain, communication au service de la performance mentale.

INSTITUT EMPLOI FORMATION DU FOOTBALL

CNF - Domaine de Montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 58 02 –

Mail : formations.entraîneurs@fff.fr – <https://maformation.fff.fr>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z



Formation Professionnelle Continue

Niveau 6

Optimisation de la Performance Mentale

25 au 27 novembre 2025

Méthodes Supports

La méthode d'enseignement et les outils utilisés

- Supports pédagogiques sous forme de tests, fiches "modèles", jeux, diaporamas, vidéos, séances d'entraînement, documentation remise aux stagiaires (clé USB, Claroline Connect)
- Méthodes d'enseignement (interactivité, Exposés théoriques, mises en situation pratiques en salle et sur le terrain, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe, vidéo, témoignage d'expériences...

Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation professionnelle continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du Statut des Educateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : Emmanuel VANDENBULCKE et Philippe BRETAUD

Dates : Du 25 au 27 novembre 2025

Coût

Coût pédagogique : 475 € Net de taxes

Lieu de la formation : Centre National du Football – Clairefontaine (78120)

Hébergement et restauration : au CNF (non obligatoire)

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission FAFA Formation. Toutes les informations sont disponibles à l'adresse suivante :

<https://maformation.fff.fr/5-le-fonds-d-aide-au-football-amateur-fafa-.html>

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain, et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.

INSTITUT EMPLOI FORMATION DU FOOTBALL

CNF - Domaine de Montjoye – 78120 Clairefontaine en Yvelines – Tél. +33 (0)1 34 84 58 02 –

Mail : formations.entraineurs@fff.fr – <https://maformation.fff.fr>

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11754607875 auprès du préfet de la région Ile-de-France

Siret n° 514 712 355 00015 – Code NAF 85.51Z