



## FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

NIVEAU 4 et 5

Habilétés Mentales



## DEVIS / PROGRAMME - 2025/2026

Ligue Méditerranée de Football

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113

Siret : 782 812 903 00030

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

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Responsable technique de club amateur</li><li>▪ Entraineur général de club amateur</li><li>▪ Entraineur d'une équipe de niveau régional</li></ul>
Objectifs	<p><b>La connaissance du joueur et de l'entraîneur</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Témoignage d'un entraîneur, sur les techniques au service de la performance mentale (concentration)...</li></ul> <p><b>L'optimisation de la performance individuelle</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La concentration et l'attention au service de la performance sportive avec un repérage des effets sur la gestion du stress et des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi...</li></ul> <p><b>L'optimisation de la performance collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Le développement de la concentration comme levier d'optimisation des qualités mentales sur le terrain et les effets sur le groupe.</li></ul>
Prérequis	Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 3 (UEFA A BEF) ou Niveau 4 (UEFA B BMF)
Programme	A partir d'une problématique de terrain sur la concentration, nous évoquerons, sur l'ensemble des deux jours, les bonnes pratiques à mettre en place pour stimuler cette habileté mentale au cœur de la performance. Le témoignage d'un entraîneur expert viendra compléter l'approche proposée.
Méthodes et Supports	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Exposés théoriques, mises en situation pratiques, temps d'échanges, travaux de groupes.</li><li>▪ Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires</li></ul>

LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL

S.A.G. 11.723 - SIRET 782 812 903 00030

Siège social : Europôle de l'Arbois - 390, Rue Denis Papin - CS 40461 - 13592 AIX EN PROVENCE Cedex 3

T : +33 (0)4 42 90 17 80 - F : +33 (0)4 42 54 15 65

[secretariat@mediterranee.fff.fr](mailto:secretariat@mediterranee.fff.fr) - <https://mediterranee.fff.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Agrée par le Ministère de la Guerre n°7615 - Reconnue d'utilité publique par décret du 4 décembre 1922

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113 auprès du Préfet de la Région



## FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

NIVEAU 4 et 5

Habilétés Mentales



Planning et  
organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.  
Elle répond aux exigences de formation 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** : VERGER Jean-François

**Dates** : 13 et 14 novembre 2025

Coût

**Coût pédagogique** : 164€ en demi-pension

**Lieu de la formation** : Grasse

**Hébergement et restauration** : Demi-pension comprise + possibilité d'hébergement (à la charge du participant)

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante [formation@fff.fr](mailto:formation@fff.fr)

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

LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL

S.A.G. 11.723 - SIRET 782 812 903 00030

Siège social : Europôle de l'Arbois - 390, Rue Denis Papin - CS 40461 - 13592 AIX EN PROVENCE Cedex 3

T : +33 (0)4 42 90 17 80 - F : +33 (0)4 42 54 15 65

[secretariat@mediterranee.fff.fr](mailto:secretariat@mediterranee.fff.fr) - <https://mediterranee.fff.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Agrée par le Ministère de la Guerre n°7615 - Reconnue d'utilité publique par décret du 4 décembre 1922

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113 auprès du Préfet de la Région