

PRÉPARATION MENTALE INDIVIDUELLE

FORMATION
PROFESSIONNELLE
CONTINUE
2025-2026

PRÉSENTATION

Ce module s'adresse à tous types de profils (arbitres, entraîneurs, dirigeants) qui sont en charge de joueurs/joueuses et qui souhaite prendre en compte la préparation mentale.

Ce module est une porte d'entrée, pour agir sur soi dans un premier temps, avant d'agir ensuite sur un groupe.

PRÉREQUIS

- Être licencié FFHandball tout au long de sa formation avec une attestation d'honorabilité.
- Être âgé de 18 ans révolu.

OBJECTIFS

- Travailler sur soi, mieux comprendre son propre fonctionnement sur le domaine mental

CONTENUS

- Comprendre ma motivation et agir dessus
- Appréhender et gérer mes émotions
- Réguler mon attention
- Me fixer des objectifs



DURÉE ET ORGANISATION

15 heures

10h30 en présentiel + 4h30 à distance

mercredi 28 et jeudi 29

janvier 2026

(présentiel)

+

temps en autonomie (2,5h)

après le temps en présentiel
(à distance)

+

classe virtuelle (2h)

après le temps en présentiel
(à distance)



LIEU

> Bron (69)



TARIFS

Frais pédagogiques

375 € (15h x 25 €)

Frais annexes possibles
à la charge du stagiaire
(restauration, déplacement et
hébergement)

Financement
possible avec l'AFDAS pour
les salariés.

Tutoriel > ["Créer une
demande de prise en charge"](#)

afdas
DEMAIN SERA FORMATION

• [inscription](#) •

Date limite

> 14 janvier 2025 <

Pour plus d'infos, contactez le service formation de la Ligue AURA :
itfe@aura-handball.fr