Document créé le 06/10/2025
MAJ le 12/01/2026

FAVORISER LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

(4 heures de présentiel ou visio + 2 heures de e-learning)

DANS CE MODULE

01 COMPRENDRE LES FONDEMENTS DE LA PRÉPARATION MENTALE (MOTIVATION, CONFIANCE, STRESS).

02 IDENTIFIER LES BESOINS SPÉCIFIQUES DES SPORTIFS EN MATIÈRE MENTALE.

03 METTRE EN ŒUVRE DES TECHNIQUES SIMPLES DE VISUALISATION, RESPIRATION, CONCENTRATION.

04 ACCOMPAGNER LES SPORTIFS DANS LA GESTION DE LA PRESSION ET DES ÉMOTIONS.

CONSULTING

Document créé le 06/10/2025
MAJ le 12/01/2026

PLAN D'ÉTUDE FAVORISER LA MONTEE EN COMPETENCES DES SALARIES DE STRUCTURES SPORTIVES

Actions de formation dispensées aux clubs et associations

Formation en blended learning - Spécialité de formation : 335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs - Domaine de formation 44058 : Vie associative
Accessible PSH – Éligible au financement OPCO
Perfectionnement, élargissement des compétences

Equipe pédagogique : Tous les formateurs intervenant dans le cadre de notre programme de formation sont des professionnels expérimentés et spécifiquement formés dans leur domaine de compétence. Ils possèdent une solide expertise, tant sur le plan théorique que pratique, afin de garantir une transmission de savoirs et de compétences adaptés à chaque stagiaire. Leurs coordonnées et profils détaillés, incluant leurs qualifications et domaines d'intervention, seront accessibles directement dans le programme de formation, permettant ainsi aux apprenants de facilement contacter et identifier le formateur correspondant.

Lieu : Dans vos locaux

Capacité d'accueil : Entre 1 et 7 apprenants

Accessibilité : Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONSULTING

FAVORISER LA MONTEE EN COMPETENCES DES SALARIES DE STRUCTURES SPORTIVES

PRESENTIEL - DISTANCIEL

Dates de la session de formation

Les dates des sessions de formation, proposées sous forme de modules indépendants ("capsules"), sont planifiées par l'organisme de formation et mises à disposition sur le site internet. Les stagiaires sélectionnent les dates qui leur conviennent parmi les sessions encore disponibles au moment de leur inscription.

Prérequis de la formation

- Etre dirigeant bénévole élu de l'association ou salarié
- Avoir accès à un ordinateur, internet et une adresse mail

Durée de la formation

La durée totale de la formation dépend du nombre de capsules sélectionnées par le stagiaire.
Chaque capsule correspond à une durée totale de 8 heures, réparties de la manière suivante :

- 4 heures en visioconférence synchrone, animées par le formateur,
- 2 heures de formation en e-learning asynchrone, comprenant des ressources pédagogiques, vidéos et exercices pratiques,
- 2 heures d'assistance pédagogique et d'accompagnement individualisé, permettant d'approfondir les notions abordées et de répondre aux besoins spécifiques du stagiaire.

Ce format mixte permet d'allier accompagnement en direct, autonomie dans les apprentissages et suivi personnalisé.

Dates de la session de formation

Les dates des sessions de formation, proposées sous forme de modules indépendants ("capsules"), sont planifiées par l'organisme de formation et mises à disposition sur le site internet. Les stagiaires sélectionnent les dates qui leur conviennent parmi les sessions encore disponibles au moment de leur inscription.

Tarifs et financements de la formation

Le tarif de la formation dépend du nombre de capsules sélectionnées par le stagiaire.
Chaque capsule correspond à 8 heures de formation, au tarif horaire de 32 € HT.
Le coût total est donc calculé comme suit :
32 € HT × nombre total d'heures suivies.
Le tarif global de la formation est précisé dans le devis et la convention de formation transmis avant toute inscription définitive.

Délais d'accès à la formation

Votre formation peut être validée en 48h00 par EC Consulting. Elle débutera néanmoins à la date inscrite sur votre programme sous réserve que Ec Consulting ait réceptionné la prise en charge reliée à cette formation avant la date mentionnée. Dans le cas contraire, la formation débutera à la date de réception de la prise en charge de votre organisme de financement.

Moyens pédagogiques à la formation

- Formation 100% sur mesure qualitative
- Un programme de formation individualisé à la structure
- Un formateur expérimenté en associations sportives
- Entretiens individuels
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Questionnaires d'évaluation
- Calendrier de formation flexible
- Travail personnel
- Remise de documents
- Supports techniques

FAVORISER LA MONTEE EN COMPETENCES DES SALARIES DE STRUCTURES SPORTIVES

PRESENTIEL - DISTANCIEL

Public concerné par la formation

Le programme « Favoriser la montée en compétences des salariés de structures sportives » s'adresse aux salariés d'associations sportives ayant pour objectif de se former en continu pour développer leurs compétences et s'adapter à l'évolution de leur poste.

Objectifs de la formation

- Accompagner la professionnalisation des salariés d'associations sportives en leur
- proposant un parcours modulable, adapté à leurs missions.
- Développer les compétences transversales et spécifiques nécessaires à l'exercice de
- leurs fonctions dans un environnement en constante évolution.
- Permettre une meilleure adaptation aux transformations des pratiques sportives, des
- outils numériques, de la gestion associative et des attentes des publics.
- Renforcer l'autonomie, l'efficacité et l'organisation des salariés au sein de leur
- structure.
- Contribuer au développement, à la structuration et à la pérennisation des
- associations sportives à travers la montée en compétences de leurs salariés.

FAVORISER LA MONTEE EN COMPETENCES DES SALARIES DE STRUCTURES SPORTIVES

NOS OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER

Comment sont structurés les entretiens 1to1?

1. L'ORGANISATION DE VOTRE FORMATION
   - *La mise en place de votre projet s'organise sous la forme d'entretiens individuels avec votre consultant. Ce sont des entretiens de 2 à 3 heures chacun, répartis sur plusieurs semaines. Une fois que vous aurez établit votre planning avec votre consultant, vous effectuerez entre 5 et 8 entretiens ainsi que des travaux à distance analysés et corrigé par votre formateur.*
2. LE DÉROULEMENT DES ENTRETIENS
   - *Les entretiens de chaque phase sont proposés sous forme d'ateliers de Coaching. Chaque rendez-vous se déroulent sur la base d'échanges. Ces échanges suivent une méthodologie structurée et vont être l'occasion d'aborder chaque étape du plan d'action pré défini en début de formation.*
3. LE E-LEARNING
   - *Le travail en distanciel permettra aux stagiaires d'augmenter leurs connaissances sur la démarche de méthodologie de projet à travers des vidéos, des textes écrits ou encore des quizzs. Cette démarche de méthodologie de projet sera transcriptible à d'autres futurs projets de l'association.*
4. LE TRAVAIL PERSONNEL
   - *A la suite de chaque entretien avec votre consultant, ce dernier vous confiera un travail individuel qui consiste soit à réfléchir sur des points particuliers, à l'aide de feuilles à remplir, soit à mener des recherches pour recueillir des informations spécifiques.*
5. ET APRÈS ?
   - *Cet accompagnement permet d'apporter à votre club/association toutes les bases nécessaires pour mettre en oeuvre et piloter le projet de votre structure. EC-Consulting s'engage à faire un point avec chaque stagiaire 1 an après la fin de la formation.*

Suivis et évaluations personnalisés

- Analyse des besoins préformation
- Feuilles d'émargements signées par cours effectué
- Travaux personnels à réaliser : analysés et corrigés avec le formateur
- Questionnaire en ligne " Evaluation des acquis et du dispositif de fin de formation"
- Remise d'un bilan pédagogique personnalisé (attestation de fin de formation, attestation d'assiduité, bilan fin de formation, certificat de réalisation)
- Mise à disposition de supports à la suite de la formation.
- Quiz de niveau en amont, pendant et en fin de formation.

Modalités d'assistance technique

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de Ec Consulting. Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

- Les cours : cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne
- Les exercices d'évaluation : quiz type QCM, réalisation d'études de cas ou mises en situation
- La possibilité de conserver ou télécharger les contenus pédagogiques

Accessibilité à la formation

Toutes les formations se font en visio, dans nos locaux, à domicile, dans un espace de location de salle (accès handicapés) ou dans les entreprises de nos clients. Les modalités d'accès et d'aménagement spécifiques à obligations réglementaires d'accueil du public dépendent du lieu où se déroule la formation (En entreprise, à domicile, à distance). Avant chaque formation Intra-entreprise ou au domicile du stagiaire, une liste de contrôle est envoyée au service formation ou au stagiaire lui-même afin de vérifier les points essentiels au bon déroulement de la formation. Dans le cas où nous sommes obligés de louer une salle, nous travaillons avec la société AK Space à la ville aux Dames. Il est, quoi qu'il arrive, demandé aux stagiaires de nous informer de leur handicap éventuel lors de la préinscription afin de pouvoir leur proposer une solution satisfaisante si les conditions ne nous semblent pas optimales.

LISTE DES MODULES DE LA FORMATION
FAVORISER LA MONTEE EN COMPETENCES DES SALARIES DE STRUCTURES SPORTIVES

- ENTRETIEN PREALABLE - Définir les attentes du bénéficiaire et les analyser.
  - Un questionnaire écrit – Il permet au stagiaire d'expliquer en bref sa demande de formation. Repérer les éléments significatifs de son itinéraire et comprendre sa situation professionnelle actuelle.
  - Un entretien oral– Cet entretien est mis en place par le formateur afin d'analyser le résultat du questionnaire écrit et d'établir un programme ciblé et personnalisé en identifiant les étapes clés et la logique du parcours.
- QUIZ PRÉ FORMATION
  - QCM évaluer ses connaissances avant la formation avec un test de connaissances
- LES MODULES

1. Se former au secrétariat associatif
2. Structurer son poste et gérer son temps
3. Accueillir et fidéliser les adhérents de sa structure
4. Améliorer la communication interne de son association
5. Améliorer les ressources financières : découvrir et rédiger des demandes de subvention
6. Maitriser les bases associatives
7. S'initier à l'IA dans les associations sportives
8. Découvrir les bases en création d'événements
9. Développer ses compétences en bureautique
10. Connaitre les techniques d'analyse vidéo liées à l'activité physique et sportive - PARTIE 1
11. Connaitre les techniques d'analyse vidéo liées à l'activité physique et sportive - PARTIE 2
12. Se former à la prévention des blessures
13. Améliorer les ressources financières : déployer le sponsoring et mécénat
14. Mener un audit de son association pour construire un projet associatif
15. Acquérir les bases de la préparation physique
16. Favoriser la préparation mentale du sportif
17. Bâtir et mener le projet associatif de sa structure
18. Découvrir les fondamentaux de la nutrition dans le sport

- QUIZ DE FIN DE FORMATION
  - QCM Valider ses acquis de formation avec un test de connaissances
  - Rendez-vous post formation
- Rendez-vous convenu avec le stagiaire dans les mois qui suivent la fin de la
  - formation afin d'évaluer l'impact de la formation sur ses pratiques
  - quotidiennes
- ASSISTANCE Pédagogique - 2h
  - Soutien individuel : L'assistance pédagogique de 2h offre un temps dédié au stagiaire, lui permettant de poser des questions spécifiques et d'obtenir des éclaircissements sur les points du programme qu'il ne maîtrise pas entièrement.
  - Adaptation aux besoins : Cette séance est conçue sur mesure, en fonction des difficultés rencontrées par le stagiaire, afin de cibler précisément les notions ou compétences à renforcer.
  - Exemples pratiques : Durant ces 2 heures, l'intervenant peut proposer des études de cas, des exercices pratiques, ou réviser certaines notions théoriques pour aider le stagiaire à assimiler les concepts dans un contexte concret.
  - Méthodologie et organisation : Au-delà de la compréhension du contenu, l'assistance pédagogique peut porter sur la méthode de travail, la gestion du temps, ou l'utilisation d'outils pratiques afin que le stagiaire gagne en autonomie et en efficacité.
  - Accompagnement personnalisé : L'objectif est de fournir un suivi individualisé, d'écouter les difficultés du stagiaire, et d'ajuster la pédagogie pour l'aider à progresser et à atteindre ses objectifs de formation.

Les points forts de la formation

- Formation 100% sur mesure qualitative.
- Accompagnement de bout en bout
- Un formateur expérimenté et impliqué en associations sportives
- Calendrier de formation flexible.
- Modalités pédagogiques optimales
- Ateliers de coaching
- Rencontre de conseils spécialisés

Modalité de certification

- Résultats attendus à l'issue de la formation :Attestation fin de formation
- Modalité d'obtention :Délivrance attestations de fin, d'assiduité, de réalisation et synthèse fin de formation
- Détails sur la certification : Délivrance attestations de fin, d'assiduité et de réalisation de fin de formation

Un plan d'étude personnalisé

- Fixez vos objectifs
- Organisez votre emploi du temps
- Créez un Plan d'études
- Mise en pratique immédiate sur votre projet

Établissez votre plan d'étude en répondant aux questions

1. Quel est l'objectif principal de votre formation ?
2. Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?
3. Ou en êtes-vous dans votre structure ?
4. Quelle est la nature précise de vos besoins ?
5. Avez-vous des moyens financiers ?
6. Quelles sont vos connaissances post formation ?
7. Quels sont les étapes qui vous posent problème à priori ?
8. Qui sont les personnes impliquées à former ?
9. Quels sont les risques de votre structure ?
10. Dans combien de temps souhaitez-vous avoir aquis vos nouvelles compétences ?

LES MOYENS TECHNIQUES

FORMATEUR DÉDIÉ

EXTRANET PERSONNEL

CONTACT OF 9H-18H

ASSISTANCE PEDAGOGIQUE

SIGNATEURES VIA YOU SIGN

PLATEFORME E-LEARNING

CHAT AVEC VOTRE FORMATEUR

LOGICIEL CANVA

Plan d'étude disponible pour les formations à destination des associations ou les plans de développement des compétences