

L'ENTRAINEUR SPORTIF

DU 21^{EME} SIECLE

Parce que la performance est un équilibre précis entre la tête, le corps et le cœur...

1- Public concerné :

Cette formation s'adresse aux entraîneurs et moniteurs qui travaillent avec des sportifs et qui souhaitent compléter leurs compétences avec les outils du Coaching. Elle est également destinée aux coachs qui accompagnent des sportifs (quelque soit leur sport) à titre personnel ou professionnel.

2- Finalités de la formation :

- Développer une communication au service de la performance,
- définir des objectifs efficaces,
- donner du feed-back de manière précise,
- exploiter finement les leviers spécifiques de la motivation,
- enseigner en coachant,
- progresser à chaque entraînement, à chaque match quelque soit le résultat,
- reconnaître et gérer les émotions,
- découvrir et utiliser des outils ludiques pour travailler le mental,
- développer une prise en compte global du sportif,
- accompagner la préparation mentale des athlètes.

3- Les « PLUS » de la formation :

- Découvrir et expérimenter les outils et la posture du Coach en utilisant la force du groupe.
- Bénéficier, si vous le souhaitez, d'un accompagnement individuel de 2 séances suite à la formation, pour implémenter les changements désirés.
- La présence permanente de deux coach professionnels, aux expériences et parcours différents et complémentaires, pour animer la formation (si nombre de personnes suffisant).

4- Préalables :

- L'évolution est constante et l'apprentissage permanent.
- Apprendre c'est changer.
- Vous savez déjà entraîner et coacher, vous pouvez enrichir vos savoirs faire et savoirs être.
- On apprend mieux et plus vite en expérimentant et en mettant l'accent sur les processus.

L'ENTRAINEUR SPORTIF DU 21^{ÈME} SIECLE

5- Programme :

- Entraîneur et entraîneur du 21^{ème} siècle, similitudes et différences.
- La posture du coach.
- Techniques de communication avancées.
- Définir efficacement des objectifs pour donner une direction à ses sportifs et « booster » leur engagement.
- Communiquer pour motiver chaque personne individuellement.
- Maîtriser les gammes du coaching : le feed-back et l'art du questionnement.
- Savoir prendre du recul, de la hauteur sur des situations bloquées pour trouver des solutions.
- Corps-mental-émotion, ou comment ces trois entités sont intimement liées et peuvent être des leviers pour la performance.
- Reconnaître ses états internes limitants et performants et les gérer efficacement.
- Identifier le bon niveau d'intervention dans une situation donnée pour agir efficacement.
- Croyances et valeurs, en faire des alliées.
- Savoir comprendre et utiliser le langage du corps.
- Les espaces « entre ».
- L'entraînement mental de la technique par la visualisation.
- Le coaching pour enseigner. Utiliser la maïeutique chère à Socrate.
- Les représentations mentales systémiques.
- Les images mentales comme feed forward.
- Le flow.

6- La dynamique pédagogique:

- La plupart de la formation se déroule en salle, en alternant théorie et pratique. Cependant, certains exercices sont proposés sur des terrains de sport.
- Une demi-journée de la formation sera consacrée à la création et au développement selon le sport de prédilection de chaque participant.
- Cette formation est proposée sous deux formats :
 - 9 jours consécutifs (formule intensif)
 - 3 sessions de 3 jours (formule « espace entre »)

7- Lieu et calendrier :

- France / Marseille (ou proximité) : à définir
- Suisse / Genève : du 14 au 22 août 2010 (formule intensive)

8- Tarifs :

Tarifs : France : 2095 € -

Suisse : CHF 2'990.-

Tarifs pour une formation à l'intérieur d'un club : nous consulter.

L'ENTRAINEUR SPORTIF DU 21^{EME} SIECLE

9- Les intervenants :



Nicolas von Burg Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL. Il travaille comme coach, préparateur mental et formateur. Il accompagne, suit et guide des individus comme des équipes dans différents milieux : vie de tous les jours, entreprise, sport, milieux artistiques, etc.

Ancien joueur de tennis de niveau international puis entraîneur, Nicolas Von Burg possède une expérience étendue de la gestion mentale et émotionnelle et du coaching sportif. Il a entraîné et coaché plusieurs dizaines de sportifs au niveau national et international. Il anime également des conférences sur le coaching, la préparation mentale et des thèmes avoisinants.

Enfin, il dirige une académie de tennis à Genève où il a mis en place une pédagogie découlant des principes du coaching.

Membre de la société Romande de coaching.



Gilles VIALARD, fondateur et dirigeant de l'entreprise « espace et solutions ». Coach certifié individuel et d'équipe, Master PNL.

Il accompagne aujourd'hui des dirigeants et des salariés d'entreprises, d'associations et du secteur public. Il travaille également avec des équipes et des organisations.

Avec près de 15 ans de parcours professionnel de direction et d'encadrement de structures privées et publiques et de gestion de programmes internationaux, Gilles Vialard possède une solide expérience de management et de conduite de projets partenariaux.

Il coach aussi des artistes et des personnes l'ayant choisit pour relever leurs défis personnels.

Membre de l'ICF (International Coaching Fédération) :
<http://www.coachfederation.fr/>