



# PRÉPARATION MENTALE & GESTION DU STRESS

**Dimanche 24 novembre 2024 de 9h30 à 17h30**



## POUR QUI ?

Entraîneurs des activités  
gymniques bénévoles ou  
professionnels



## OÙ ?

Gymnase La Fraternelle  
20 Rue de l'Etissey  
38300 Bourgoin-Jallieu



## TARIF

Tarif unique : 25€ par  
personnes



## PROGRAMME

09h30-12h30 : L'entraîneur, le premier préparateur mental

13h30-16h30 : La gestion du stress

16h30-17h30 : Les besoins et les difficultés rencontrées dans les structures



## Émilie LANAUD - Formatrice

J'ai pratiqué la gymnastique puis le tumbling en compétition pendant 23 ans, dont **10 années à haut-niveau**.

Mon parcours sportif et compétitif m'a sensibilisé à **l'accompagnement de l'athlète** dans sa vie sportive et quotidienne. C'est pourquoi, je me suis intéressée à la psychologie du sport dès le début de mon cursus universitaire en STAPS.

J'ai ensuite effectué un Master Professionnel avec option Recherche dans ce domaine puis une **formation doctorale en psychologie du sport et neurosciences**.

A partir de 2009, j'ai arrêté la recherche pour me consacrer uniquement à l'accompagnement du sportif et de l'individu en général. Pour cela, j'ai réalisé un **Diplôme Universitaire en Préparation Mentale appliquée à la performance sportive**, tout en suivant des formations en développement personnel : PNL (Programmation Neuro Linguistique), Ennéagramme et Hypnose Ericksonienne.

Aujourd'hui, je travaille en tant **que préparateur mental, psychopraticienne et hypnothérapeute**.



### RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

06 27 70 57 18

[fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr](mailto:fscf.auvergnerhonealpes.formation@orange.fr)

[www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr](http://www.auvergnerhonealp.fscf.asso.fr)



Fédération  
Sportive  
et Culturelle  
de France

**COMITÉ RÉGIONAL**  
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES