

INTÉGRER LA DIMENSION MENTALE DANS L'ENTRAÎNEMENT

Cette formation continue permet aux entraîneurs de comprendre les principes fondamentaux de la préparation mentale appliquée au karaté & disciplines associées. Elle les aide à intégrer des techniques simples pour accompagner les athlètes dans la gestion des émotions, la concentration et la confiance en soi.

PUBLICS

La formation est destinée aux :

- Licenciés FFK investis dans l'encadrement de publics seniors ;
- Assistants, animateurs, instructeurs diplômés ;
- Coachs fédéraux en compétition.

Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter notre référent pour étudier les possibilités d'accueil : majouz@ffkarate.fr

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

A l'issue de la formation, le stagiaire pourra :

- Intégrer les prédispositions mentales au service de la performance et s'assurer de leur bonne mise en œuvre.
- Connaître, choisir et utiliser des outils au service de service de l'apprentissage
- Identifier la place du coach dans le développement et l'optimisation des compétences mentales de ses athlètes

PRÉREQUIS

Pour se présenter, le candidat doit au moment de son entrée en formation :

- Être âgée d'au moins 18 ans
- Être licenciés FFK
- Être diplômé du DAF minimum

DATES ET LIEUX

Session 1 : 18 avril 2026

Lieux : Siège FFK - Montrouge

MODALITÉS D'ACCÈS

20 places par session :

Formulaire d'inscription à remplir en ligne sur le site web de la fédération : ffkarate.fr

TARIFS

Frais de formation : 60€

Frais annexes : à la charge du stagiaire

Le programme :

- Bases théoriques de la préparation physique
- Création et mise en application d'outils
- Partages d'expériences d'experts

La durée et les méthodes pédagogiques :

8h de formation

Les modalités d'évaluation :

Le dispositif d'évaluation du stagiaire repose sur les conditions suivantes :

- Évaluation formative en début, en cours et en fin de formation
- Participation à l'ensemble du parcours de formation

Retrouvez les informations pratiques, dates, horaires, modalités d'inscriptions, accessibilité sur ffkarate.fr

CONTACTS

Secrétariat administratif

formation@ffkarate.fr / 01 41 17 48 30

Responsable formation FFK

- Rafik HEDDID : rheddidd@ffkarate.fr