FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

INEF INSTITUT NATIONAL DE L'EMPLOI ET DE LA FORMATION

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.
- Connaitre, 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/BFA minimum

DATES ET LIEUX

Session 1 : 24 octobre 2026
La formation se déroule en distanciel.

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 mentale
- Création et mise en application d'outils
- Partages d'expériences d'experts

La durée et les méthodes pédagogiques :

8 h 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 : rheddid@ffkarate.fr