

**Date limite d'inscription :
25 janvier**



Prérogatives d'exercice

Le Module de Préparation Mentale de Niveau 5 proposée par la FFRS permet de développer les compétences spécifiques à la préparation et à l'accompagnement de sportifs sur des compétitions nationales dans le champ des sports à roulettes.

Ce Module de formation ne confère pas le titre de préparateur mental mais répond aux besoins des entraîneurs d'oeuvrer positivement sur leurs sportifs qui cherchent à performer sur des compétitions nationales.



Exigences préalables à l'entrée en formation

Etre titulaire d'une certification professionnelle à minima de niveau 4 dans le champs du sport (CQP, BPJEPS, BEES 1, DEJEPS, DESJEPS, Licence STAPS, Maîtrise STAPS)



Durée et organisation de la formation

La formation se déroule intégralement en présentiel sur **deux sites** (CREPS de Bordeaux et CREPS de Reims) et **en 4 temps** :

Déc	jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept
	Temps 1		Temps 2	Temps 3		Temps 4			
	29 janvier 2026 7,5 heures		26 mars 2026 8 heures	23 & 24 avril 2026 11 heures		25 juin 2026 8 heures			
Total : 34,5 heures									



Contenus de formation / UC

Module 1 : Avoir les connaissances de base sur la dimension mentale

Module 2 : Analyser le niveau de performance mentale de l'athlète et des besoins en capacités mentales

Module 3 : Accompagner l'athlète dans sa mise en action vers la performance

Module 4 : Accompagner l'athlète dans sa régulation de son énergie pour optimiser sa performance

Module 5 : Accompagner l'athlète dans son adaptation et dans sa préparation à la performance



Le formateur

Préparateur mental et formateur expérimenté :

Claude MARTIGNON



Coût de la formation : 586€

Frais administratifs d'inscription : 50€

Frais pédagogiques : 552€

Paiement et inscription via HelloAsso



Renseignements :

Contactez Guillaume WATTRE :

guillaume.wattre@ffroller-skateboard.com

06 34 04 19 37