

# Module de Préparation Mentale

## Niveau 5

*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
			<b>Temps 1</b>		<b>Temps 2</b>	<b>Temps 3</b>		<b>Temps 4</b>	
			28 & 29 janvier 2026	25 & 26 mars 2026	Jeudi 23 & 24 avril 2026		24 & 25 juin 2026		
			7,5 heures	8 heures	11 heures		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



### Coût de la formation : 602€

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