

NEUROSCIENCES : améliorer la prise de décisions et le leadership des entraîneurs

Cette formation vise à renforcer l'efficacité physique et mentale, la qualité de la prise de décision et la régulation émotionnelle des entraîneurs, grâce à des outils issus des sciences cognitives et de la psychologie de la performance.

Orientée terrain, elle propose des méthodes concrètes et directement applicables dans le quotidien de l'entraînement et de la compétition.



INTERVENANT

Dr Paul Rochon, neuroscientifique cognitif et psychobiologiste. Spécialiste du sommeil, de la prise de décision sous pression et de la performance mentale.

PUBLIC

Pour les technicien(ne)s de haut niveau encadrant ou ayant encadré une équipe.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

COÛT

1 200€/personne (des financements spécifiques peuvent être mobilisés selon votre situation).

DATE

Webconférence : **02 mars 2026** à 17h
Atelier 1 : **16 et 30 mars 2026** à 17h
Atelier 2 : **20 avril et 04 mai 2026** à 17h
Atelier 3 : **18 et 25 mai 2026** à 17h
Atelier 4 : **08 juin 2026** à 17h
Atelier 5 : **15 ou 22 juin 2026** à 17h

ORGANISATION

12 heures en visio (9 sessions de 1h30).

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Apports scientifiques vulgarisés, exercices pratiques, échanges interactifs basés sur la pratique professionnelle des participants. Le support de cours sera fourni à chaque stagiaire.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Auto-diagnostic, élaboration et présentation d'un plan d'actions individuel et quiz de validation des acquis.

CONTENU DE LA FORMATION

Webconférence : « Neurosciences cognitives, là où la performance se joue vraiment »

- ◆ pourquoi, à niveau physique et tactique égal, certaines équipes gagnent plus souvent que les autres ? (système nerveux, prise de décision sous pression et préparation mentale)
- ◆ intégrer les neurosciences cognitives à l'entraînement pour mieux décider et performer durablement

Atelier 1 : « Sommeil : le levier de performance le plus puissant »

- ◆ optimiser la récupération des entraîneurs, staffs et joueurs en conciliant entraînement, compétition et vie sociale

Atelier 2 : « Conflits et pression : transformer les tensions en leviers de performance »

- ◆ comprendre et réguler conflits et pression pour préserver la performance collective, le leadership et l'équilibre personnel

Atelier 3 : « L'entraîneur, premier athlète mental de l'équipe »

- ◆ préserver la lucidité, l'équilibre émotionnel et le leadership de l'entraîneur sous pression élevée, pour décider avec clarté et durer dans le temps

Atelier 4 : « Les nouveaux leviers de la préparation mentale »

- ◆ permettre à l'entraîneur de renforcer la concentration, l'adaptabilité et la performance cognitive sous forte pression

Atelier 5 : « Prolonger la démarche cognitive : intégrer et sécuriser les neurosciences »

- ◆ aider les entraîneurs à stabiliser et sécuriser leur démarche cognitive et à utiliser durablement les outils neuroscientifiques dans leur pratique