

FORMATION

Préparation mentale

du cavalier

10 et 11 février 2026



Avec Maxime Chataignier

EXPERT FÉDÉRAL FFE ET
TRIPLE CHAMPION DU MONDE
DE PATINAGE DE VITESSE

LES FINANCEMENTS

- CPF
- AUTO-FINANCEMENT
- ENTREPRISE



PROGRAMME

OBJECTIFS

- ◆ Développer ses compétences, gérer son stress et monter en autonomie
- ◆ Transmettre une démarche professionnelle de préparation mentale, fondée sur la psychologie du sport et les méthodes issues du haut niveau
- ◆ Comprendre et gérer le stress, les émotions et la motivation
- ◆ Renforcer la concentration, la confiance et les capacités cognitives
- ◆ Apprendre à gérer la pression, la prise de décision, la relation cavalier-monture et la performance en concours comme à l'entraînement
- ◆ Développer les compétences nécessaires pour avoir davantage d'autonomie, d'efficacité et de réussite durable
- ◆ Transmettre la connaissance théorique sur le fonctionnement du stress et des émotions
- ◆ Fournir les bons outils adaptés à chaque situation et à chaque athlète
- ◆ Accompagner l'entraînement mental pour développer ses capacités.

CONTENU

JOUR 1

- ◆ Analyse des besoins physiques et mentaux du cavalier
- ◆ Gestion du stress (physiologique & émotionnelle)
- ◆ Mise en place d'outils simples pour préparer son mental
- ◆ Compréhension des mécanismes de performance

JOUR 2

- ◆ Outils de confiance et de recentrage
- ◆ Techniques de concentration
- ◆ Exercices de visualisation mentale (préparation concours / séances)
- ◆ Création d'une routine mentale personnelle

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours de formation
Formation à pied

