

MOTIVATION EN ACTIVITÉ PHYSIQUE



DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la motivation n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel

500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Les bénéfices pour la santé de la pratique régulière d'une activité physique sont avérés, quels que soient l'âge et le sexe. Pourtant, moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteint un niveau d'activité physique favorable à la santé. Pratiquer une activité physique assidûment n'est à priori pas aussi simple que ça !

Malgré un contexte favorable grâce aux différents dispositifs de santé publique (PNNS, Stratégie Nationale Sport-Santé...), les professionnels du sport se heurtent souvent à la difficulté de donner envie de bouger de manière durable. Il convient donc de réinterroger nos modalités d'encadrement et notre façon de communiquer avec nos pratiquants de manière à susciter la motivation et à l'entretenir durablement, quelles que soient les circonstances et les changements pouvant survenir au cours d'une vie.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les compétences pratiques pour mettre en place un encadrement de qualité intégrant la motivation afin de favoriser l'engagement de vos pratiquants durablement, quel que soit l'objectif visé (performance, santé...).



PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux éducateurs sportifs, coaches sportifs ou enseignants en APA souhaitant approfondir leurs connaissances en motivation, afin d'adopter une véritable posture motivationnelle auprès de leurs pratiquants, quel que soit l'objectif visé (performance, santé...).

Peut animer des séances d'activité physique et/ou sportive toute personne détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : éducateur/coach sportif, enseignant d'EPS, enseignant en APA... (Art. L212.1 du Code du Sport).



OBJECTIFS ET CONTENU

À l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre l'approche motivationnelle pour pouvoir l'intégrer dans sa pratique [JOUR 1]

- Théories, modèles et principes clés de la motivation
- Processus de motivation (stades, étapes, cycles, continuums)
- Typologie de changements de comportements
- Facteurs d'influence (émotions, représentations, biais cognitifs, personnalités)
- Relevé des ambivalences en sport et santé
- Diagnostic du niveau de motivation (outils d'évaluation)
- Approches et postures éducatives
- Place de l'autonomie, de l'indépendance du pratiquant

Mettre en œuvre des méthodes pour susciter la motivation et favoriser l'engagement du pratiquant [JOUR 1 et 2]

- Identification des freins et obstacles à la motivation
- Choix des réponses pragmatiques à apporter
- Recherche de leviers motivationnels
- Adaptations possibles aux typologies de personnalités de pratiquants
- Remèdes aux impasses relationnelles
- Méthodes de fixation d'objectifs à critères
- Adaptations à la diversité des profils et motivations au sein d'un groupe de pratiquants
- Présentation d'outils pratiques qui facilitent l'évolution des comportements au quotidien : grilles, matrices, planificateurs, cartes, inspiration

Déployer une stratégie d'encadrement permettant de pérenniser la motivation et l'engagement du pratiquant [JOUR 2]

- L'importance d'un parcours à palliers-étapes
- Relations de pair à pair
- Les signes avant-coureurs de décrochage / démotivation
- Adaptation de l'encadrement (posture, communication, outils...) pour préserver et renforcer la motivation au gré de l'évolution du pratiquant
- Méthodes de traitement des objections
- Présentation d'outils pratiques de suivi : feuilles de route, calendrier, tableaux, objectifs connectés...
- L'importance des feedbacks motivationnels : positifs et constructifs
- Langage verbal, paraverbal, non verbal du pratiquant et de l'intervenant
- Initiation à l'entretien motivationnel
- Intégration de questions clés en séances d'activité physique pour entretenir la dynamique motivationnelle

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreux cas pratiques, mises en situation et jeux de rôle ;
- La transmission et expérimentation d'outils concrets ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante du formateur. Le stagiaire peut solliciter le formateur sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



FORMATEUR

Alexandre VALENSI

Master Management du Sport
BPJEPS APT

Certificat de Préparateur mental
Certificat de coach professionnel
Certificat en ETP
D.U en entrepreneuriat



06 46 79 13 85

polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com