

### Formations Professionnelles CARTIER – Sport et Nutrition

#### CERTIFICATION EN ENTRAINEMENT SPORTIF **SPECIALITE PREPARATION MENTALE**

##### PROGRAMME

35h dont **35h en e-learning**

- Définition et enjeux de la préparation mentale – 1h
  - Techniques de préparation mentale et apprentissage – 22h
  - Equilibre hormonal et préparation mentale – 3h
  - Importance de la nutrition sur la préparation mentale – 3h
  - Le jeun hydrique dans le cadre de la préparation mentale – 2h
  - Le couple préparation physique & préparation mentale – 2h
  - L'importance et les caractéristiques de l'eau – 2h
-