



**FORMATION CONTINUE**

**OPTIMISATION DE LA CONCENTRATION SOUS PRESSION GRACE A DES ROUTINES MENTALES**  
**NOTICE D'INFORMATIONS**

Date	Le mardi 3 mars 2026
Lieu	Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Tennis – 13 Rue Pierre de Coubertin 21000 DIJON
Volume Horaire	4 heures (8H30 – 12H30)
Cible	BPJEPS / Licence STAPS / DEJEPS Tennis / DESJEPS Tennis / AMT / CQP ET / IFT licenciés FFT 2026
Pré-requis nécessaires	Être titulaire d'une carte professionnelle à jour au moment de la formation pour les enseignants (copie de la carte professionnelle à fournir avec l'inscription)
Objectif	Optimisation de la concentration sous pression grâce à des routines mentales pour une meilleure constance en match.
Programme	Cf document joint en annexe
Formateur	<b>Mickaël CAMPO – Préparateur mental des équipes de France de rugby et Président de la Société Française de Psychologie du Sport</b>
Moyens pédagogiques	La formation se déroule en présentiel avec le formateur.
Coût du stage	<b>Action collective</b>
Déroulement pédagogique	Le stage se déroule sur une ½ journée – Places limitées
Restauration	Prise en charge par le stagiaire
Inscription / effectif	Inscription via la fiche d'inscription – <b><i>Date limite de retour le 23/02/2026</i></b>
Contact	03 80 68 24 04 - <a href="mailto:formationsbfc@fft.fr">formationsbfc@fft.fr</a>