



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	Mickaël CAMPO – Préparateur mental des équipes de France de rugby et Président de la Société Française de Psychologie du Sport
Moyens pédagogiques	La formation se déroule en présentiel avec le formateur.
Coût du stage	Action collective
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 – Date limite de retour le 23/02/2026
Contact	03 80 68 24 04 - formationsbfc@fft.fr