



**Objet** : Stage de Ligue en **Préparation Mentale et Physique et Secourisme.**

La Ligue de Normandie de la FFKMDA organise un **stage gratuit** pour les licenciés (e) et Moniteurs / éducateurs de la FFKMDA au CRJS du Havre.

Ce stage est orienté sur les notions de **Préparation Physique et Mentale en Sports de Combats**, puis un rappel de **Secourisme**.

Il s'adresse à tous les publics à partir de 16 ans.

### **1 PRESENTATION/OBJECTIFS**

**Permettre aux moniteurs (trices), éducateurs (trices) à partir de leurs acquis, d'actualiser leurs connaissances et compétences essentielles à la pratique de l'activité :**

- Principes élémentaires en Préparation Mentale (confiance en soi, notion d'habitudes pour performer).
- Principes élémentaires en Préparation Physique (élaboration du programme sportif, notions de planification).
- Rappel en secourisme.

### **2. PERIODE ET LIEU**

**Le Samedi 09 Avril 2022 – CRJS du HAVRE** 68 rue René Perrochon 76620 Le

**Havre.** Accueil : le Samedi 09 Avril 2022 entre **08 h 45 et 09 h 00.**

Fin de Stage : le Samedi 09 Avril 2022 à **17 h 00.**

Stagiaires accueillis en demi-pensions.

### **3. INSCRIPTION**

Remplir et envoyer le formulaire d'inscription à la Ligue **avant le 03 Avril 2022** uniquement par mail à :

Mail : [liguenormandie.ffkmda@orange.fr](mailto:liguenormandie.ffkmda@orange.fr)      [glebaillif.ctlnorm@orange.fr](mailto:glebaillif.ctlnorm@orange.fr)



#### **4 .PUBLIC**

Licenciés (e) et ou Moniteurs/ éducateurs FFKMDA à partir de 16 ans.

#### **5. ENCADREMENT**

Membre du Service Formation FFKMDA + ETR.

#### **6. FINANCEMENT**

**Gratuit (hors pause déjeuner libre).**

NB : Par avance merci pour la diffusion large de cette action.

Très Sportivement.

**LNKMDA**