



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

La Ligue de Normandie de la FFKMDA organise en collaboration avec l'OMS, un **Stage Gratuit** pour les Moniteurs / éducateurs / dirigeants, à l'Office Municipal des Sports de Gonfreville L'Orcher.

Ce stage Théorique est orienté sur les notions de **Préparation Physique et Mentale en APS**, 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, affirmation de 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 15 Octobre 2022 – OMS 01 rue du 1<sup>er</sup> Mai 76700 Gonfreville L'Orcher**

Accueil : le Samedi 15 Octobre 2022 entre **08 h 45 et 09 h 00**.

Fin de Stage : le Samedi 15 Octobre 2022 à **17 h 00**.

### 3) INSCRIPTION :

Remplir et envoyer le formulaire d'inscription à la Ligue **avant le 07 Octobre 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) PUBLICS :**

Licenciés (e) FD Moniteurs (trices) / éducateurs / dirigeants, à partir de 16 ans.

**5) ENCADREMENT :**

Formateurs FD (BPJEPS AF, APT, AN, BESSAN, DEJEPS Sports de Contact KB, MT, DU Préparateur Physique en Ingénierie de la Haute performance sportive, Certifiés en Préparation mentale, Moniteurs de secourisme).

**6) FINANCEMENT :**

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

NB : Fiche d'inscription en page 3

Par avance merci pour la diffusion large de cette action.

Très Sportivement.

**LNKMDA**



# LIGUE de NORMANDIE de la FFKMDA

10 rue de TURGAUVILLE 76700 Gonfreville L'Orcher

**FICHE D'INSCRIPTION STAGE Gratuit de LIGUE en :  
PREPARATION PHYSIQUE / PREPARATION MENTALE / SECOURISME  
Samedi 15 Octobre 2022**

**OMS : 01 rue DU 1<sup>ER</sup> Mai 76700 Gonfreville L'Orcher**

**DEBUT : 09 H 00 CONTROLE ADMINISTRATIF, Licenciés (e) FD 22/23 FIN PREVUE : 17H 30.**

**OUVERTS TOUS PUBLICS Licenciés 2022/2023 : à partir de 16 ANS.**

**DOCUMENTS à FOURNIR : Licence FD 2022/2023**

**MATERIEL : de quoi Noter**

**CLUB : .....**

**AFFILIATION N° : .....**

NOMS	PRENOMS	F/M	LICENCE N°	Date de naissance	DISCIPLINE

**Intervenants: Membre Service Formation FFKMDA + ETR**

Fiche à renvoyer à [glebaillif.ctlnorm@orange.fr](mailto:glebaillif.ctlnorm@orange.fr) avant le 07 Octobre 2022.



