



FESTIPAL 2025

OFFRES DE FORMATION DES 20 ET 21 OCTOBRE

3 - 🎯 Formation – Gestion du stress : Et si le bonheur se jouait d'abord... dans la tête ?

Formateurs
François LEPELTIER et Gilles POIRIEZ

Durée de la formation :
7 heures ; 1 journée

Date session :

Lundi 20 octobre 2025

Lieu de la formation :

Institut de l'Assomption à Colmar (68)

Nombre de stagiaires :

De 5 à 12

Public cible :

Professionnels en situation d'encadrement

1. Accroche :

Enseigner, manager, piloter un établissement ou une équipe... Et si ces missions ressemblaient plus qu'on ne le pense à un sport de haut niveau ?

Stress, surcharge mentale, perte de motivation ou de confiance : autant de défis quotidiens auxquels nous sommes confrontés. Cette formation innovante, conçue avec Anaëlle Malherbe, psychologue du sport à l'INSEP, vous invite à entrer dans la peau d'un athlète... pour mieux performer dans votre quotidien professionnel.

Prêt(e) à muscler votre mental ? Cette formation est faite pour vous. 💡

2. Prérequis pédagogiques :

Prérequis pédagogique : Aucun

Soumis à candidature : Non

Prérequis réglementaires : Non

Formation certifiante : Non

3. Objectifs pédagogiques :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Utiliser la préparation mentale pour optimiser le quotidien d'une fonction de responsable.
- Gérer son stress, sa concentration, sa motivation.
- Mettre en place des outils simples pour rester zen dans des situations de stress.

4. Contenu pédagogique :

Apports de connaissances théoriques autour des notions suivantes :

- Présentation des différentes composantes de la motivation
- Apprendre à se fixer des objectifs
- Prendre confiance en soi/s'affirmer
- Mettre en place une routine de performance
- Mettre en place un discours interne positif
- Comprendre le fonctionnement de l'imagerie mentale
- Mettre en place des stratégies de concentration
- Gérer le stress

5. Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

Des apports théoriques seront abordés en début de formation.

Des exercices d'applications seront proposés pour appréhender au plus vite les outils présentés.

Les échanges entre les stagiaires permettront d'enrichir la formation.

Plusieurs tests seront proposés pour évaluer différents états (motivation, stress...)

Diaporama, vidéo et documents pédagogiques.

6. Moyens mis en œuvre pour suivre les enseignants et prévenir les abandons

Le cadre d'intervention, les objectifs pédagogiques généraux et le programme sont nommés en début de formation.

Les stagiaires sont invités à se présenter et à formuler explicitement leur objectif personnel.

Un contrat de groupe est nommé par les intervenants.

7. Les critères d'évaluation et résultats attendus au terme de la formation :

Au démarrage de la formation, les intervenants évaluent le niveau de connaissance de chaque participant. Des outils d'évaluation sont mis en œuvre en cours de formation : travaux de mise en pratique, jeux de rôle, feedback,

A l'issue de la formation, les stagiaires évaluent s'ils ont atteint, entièrement, partiellement ou non, les objectifs personnels fixés au démarrage. Les formateurs valident les acquis.

Une attestation de fin de formation sera délivrée à l'issue de l'action de formation.

8. Programme détaillé :

Accueil, positionnement et évaluation des attentes

Présentation des outils simples concrets conçus avec Anaëlle Malherbe (INSEP) pour :

- ✓ Apprendre à gérer votre stress en situation de pression,
- ✓ Booster votre motivation et votre concentration,
- ✓ Renforcer votre affirmation et votre confiance en vous,
- ✓ Installer des routines de performance efficaces,
- ✓ Prendre soin de votre discours intérieur.

Tests, échanges, mises en situation, apports théoriques ciblés : s'offrir un espace de respiration, de recul, ET SUROUT d'action.

Conclusion, bilans individuels et collectifs

François LEPELTIER, certifié en préparation mentale.

Professeur d'EPS au lycée Sainte Clotilde (Strasbourg), il accompagne des sportifs et les terminales pour leur grand oral.

Coordinateur des 6 sections sportives (Basket Ball, Rugby, Canoë-Kayak, Escalade, Hand Ball et Athlétisme) et ancien joueur de basket en national e coach de basket.

Les sections sportives du Lycée Sainte Clotilde sont toutes allées aux championnats de France, avec des podiums dont un titre cette année en rugby.



Gilles POIRIEZ, certifié en préparation mentale.

Chef d'établissement depuis 16 ans à Sainte Clotilde (Strasbourg) après avoir été cadre en entreprise.

Ancien sportif de haut niveau en triathlon (plusieurs années en équipe de France), il a porté la flamme olympique pour Paris 2024.

Préparateur mental pour des sportifs, des cadres, des enseignants et d collègues chefs d'établissement.



Leur objectif à tous les 2 : la quête du bonheur.