

Le Burn-out chez le sportif, Stratégies de prévention et technique de préparation mentale

OBJECTIF

Le sport est considéré comme bénéfique pour la santé (OMS,1995). Cependant, il a été étudié qu'à partir d'un certain seuil, la pratique peut conduire à des risques psychologiques : burn out. Il s'agira de présenter ce qu'est le burn out et comment l'éviter et y remédier.

CONTENU

- Définition du Burn-out
- Quels signes avant coureurs ?
- Comment le prévenir ?
- Techniques de préparation mentale

DATE	HORAIRE	LIEU
Mardi 19 mai 2015	18h45/21h00	Maison des Bénévoles du Sport Drôme Ardèche 71 rue Latécoère 26000 VALENCE
POUR QUI ?		TARIF
Dirigeants de clubs, responsables projet associatif, cadres techniques, entraîneurs, animateurs sportifs, bénévoles, sportifs,...		GRATUIT

INTERVENANT

Sandrine ISOARD GAUTHEUR

Maître de Conférence

Docteure en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

D.U. en psychologie du sport : évaluation, prévention, et promotion de la santé

MODALITES D'INSCRIPTION

L'inscription sera enregistrée sous réserve que le stagiaire est fourni :

- Le bulletin d'inscription à adresser au CDOS Drôme

La date limite d'inscription est fixée au **Mardi 5 mai 2015**.