



FORMATION

Soyez P.R.O. et Osez Golf

Public visé : enseignants, joueurs.

Objectifs : comment intégrer l'aspect mental dans l'enseignement et l'entraînement du golf pour mieux performer ou pour aider à devenir un champion.

Méthodes pédagogiques : pédagogie participative, apport technique et théorique, application pratique, documents écrits et audiovisuels.

Formateur :

RONAN LAFAIX : B.E tennis, sophrologue, Praticien en PNL.
Créateur de la pédagogie Soyez P.R.O. et Osez.

Coach de Franck Aumonier, joueur de golf sur le Challenge Tour.
Accompagnement de jeunes espoirs.
Pigiste pour le Journal du golf (JDG) de l'Équipe.

Coach Tennis sur le circuit ATP pendant 17 ans :

- Stéphane Robert accompagnement de la 1000^{ème} place mondiale à la 50^{ème} place ATP,
- Gilles Simon top 20 mondial (meilleur classement n°6 ATP),
- Corentin Moutet champion de France junior, vice-champion d'Europe junior.

Coach de voile depuis 2007 :

Armel Tripon :

- vainqueur de la Route du rhum 2018,
- 11^{ème} du Vendée Globe 2021.

- « Soyez P.R.O. la méthode pour osez » 2008.
- « Un nouveau coaching pour gagner » 2012.
- « Révolutions intérieures » 2020.

Formation à la pédagogie Soyez P.R.O et Osez

Nombre de journées : 2 jours.

Evaluation de la formation : attestation de présence, diplôme.

Coût de formation : 750 €.

Financement par les O.P.C.A. (AFDAS et FIF-PL)

Soyez P.R.O et Osez est Organisme de formation référencé.

- Thèmes de travail pour les 2 jours

1- LE MENTAL.

Travail du matin :

- > Définition du mot, mental :
 - Qu'est-ce que c'est ?
 - Où se trouve t-il ?
 - Qu'est ce que j 'en fais ?
 - Où sont les problèmes ?
- > Le mental dans le golf :
 - C'est quoi ta philosophie par rapport à corps/esprit ?
 - Concrètement ça donne quoi dans ton jeu ?
 - En tant que joueur que t'a t-il manqué pour réussir d'avantage ?

Travail de l'après midi :

- En situation avec club à la main pour expérimenter les différents aspects du mental sur le green.

2- LA COMPÉTITION

Travail du matin :

- Définition de la compétition
- Lister les situations bloquantes.
- Qu'est-ce que je viens y faire ?
- Combat contre qui ?
- Philosophie et compétition !
- Croyances et compétition.

Travail de l'après-midi :

Mise en situation de compétition pour comprendre, ressentir et améliorer les différents paramètres de la performance.