



Préparation mentale adaptée au public en situation de handicap

Pré requis :

Pour participer aux formations dispensées par le Comité Régional d'Équitation Centre-Val de Loire vous devez impérativement :

- être titulaire d'un diplôme ouvrant droit à l'animation, l'enseignement ou l'encadrement des activités équestres contre rémunération,
- disposer d'une licence fédérale en cours de validité.

Dans certaines conditions, les élèves moniteurs en apprentissage disposant de l'AE pourront être acceptés, toutefois, ils ne seront pas prioritaires.

Accessibilité des personnes en situation de handicap :

Les formations dispensées par le CRE CVL sont accessibles aux personnes en situation de handicap (salles PMR sur le Parc Équestre, clubs labellisés).

Merci de préciser vos besoins spécifiques lors de votre inscription afin que le CRE CVL puisse mettre en place les aménagements nécessaires au bon déroulement de votre participation.

Lieu de formation :

Au Parc Équestre Fédéral de Lamotte-Beuvron.

Les infrastructures du Parc Équestre Fédéral sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Exposé des motifs de la formation :

La FFE étant depuis peu délégataire en matière de para-équitation et de para-équitation adaptée, la responsabilité de former nos enseignants à de nouvelles compétences en vue de répondre aux besoins de ce public fragile nous revient. En effet, la prise en compte des habiletés mentales des pratiquants sera indispensable à leur sécurité et à la pertinence des interventions pédagogiques.

Objectif général de l'action de formation

Être capable d'identifier et de développer les habiletés mentales de personnes en situation de handicap afin de leur permettre de s'accomplir en sécurité et en confiance dans le cadre de leur pratique équestre.

Objectifs intermédiaires :

OI.1 : Développer les compétences de base dans le cadre de la psychologie du sport.

OI.2 : Apporter des outils pratiques issus de différentes approches.

OI.3 : S'adapter aux spécificités liées au public en situation de handicap.

OI.4 : Concevoir une séquence de préparation mentale « en situation ».

Évaluation de la formation :

Évaluation des pré requis par une grille d'auto-évaluation en amont de la formation.

Évaluation continue des acquis au cours de la formation par le formateur par le biais d'échanges et de questions/réponses, ainsi que par une grille d'auto-évaluation à chaud en fin de formation.

Évaluation de la satisfaction par un questionnaire d'auto-évaluation donné en fin de formation.

Évaluation des effets sur la pratique professionnelle via une évaluation à froid sous forme d'un Google Forms en fin de saison.

THÈME FPC PRÉPARATION MENTALE

Avec Jean-Pascal CABRERA

ORGANISATEUR

CRE CVL

☎ 02.36.38.02.57

✉ centre-val-de-loire@ffe.com

LIEU

LAMOTTE-BEUVRON (41)

DATES

Jeudi 03/12/2026

TARIF

175€/journée

(Prise en charge possible par OCAPIAT pour les salariés et apprentis, par VIVEA pour les exploitants)

Programme de formation

Module 1 : 7h00

Jedi 03/12/2026

○ **Objectif pédagogique 1 :**

Développer les compétences de bases dans le cadre de la psychologie du sport.

Contenus :

- Identifier les différentes habiletés mentales reliées à la pratique équestre.
- Le rôle de la motivation et de la confiance dans la réalisation d'une tâche motrice.

○ **Objectif pédagogique 2 :**

Apporter des outils pratiques issus de différentes approches.

Contenus :

- L'imagerie mentale.
- La relaxation.
- Les routines préparatoires.

○ **Objectif pédagogique 3 :**

S'adapter aux spécificités liées au public en situation de handicap.

Contenus :

- Identifier les spécificités du handicap.
- Adapter sa communication.
- Centrer la relation cavalier/cheval.

○ **Objectif pédagogique 4 :**

Concevoir une séquence de préparation mentale « en situation ».

Contenus :

- Étude de cas.
- Conception d'une routine individualisée.

Moyens & méthodes pédagogiques :

La formation s'appuie sur des méthodes pédagogiques variées et participatives, alternant des travaux en binômes, en trinômes, en groupes restreints et en plénière. Elle intègre des études de cas, des mises en situation en salle, la création et l'utilisation de fiches pédagogiques de travail, ainsi que des questionnaires interactifs. Des supports numériques sont présentés par vidéoprojection et des documents de synthèse sont remis aux participants au format numérique.

Moyens d'encadrement : (présentation de l'intervenant)

Jean-Pascal CABRERA, préparateur mental et sophrologue, accompagne depuis de nombreuses années des sportifs et des équipes de haut niveau dans le développement de leurs ressources mentales et la gestion de la performance. Expert fédéral en préparation mentale auprès de la Fédération Française d'Équitation, il intervient également dans la formation et la transmission de son expertise.

Que prévoir :

- Venir en tenue confortable et adaptée à la pratique des différents exercices.