

Formation -

Maîtriser les dimensions invisibles, au-delà du jeu, pour atteindre le haut niveau

Maîtriser tout ce qui entoure le parcours sportif pour éviter les erreurs fréquentes.

Vidéo d'introduction

Module 1 : Matériel, bien s'équiper

- L'importance du matériel
- Les professionnels du fitting

Module 2 : Budget & Logistique

- Gestion du budget
- Trouver des partenaires

Module 3 : Image & Communication

- Entretenir son image
- Apprendre à communiquer

Module 4 : Gestion du stress et de la pression compétitive

- Sélections & Rankings
- L'impact émotionnel des résultats
- S'organiser pour limiter la surcharge

Module 5 : Le rôle des parents

- Dans le projet sportif
- La posture émotionnelle
- Soutenir sans surprotéger

Module 6 : Développement personnel & Autonomie

- Autonomie & Responsabilité
- Dialoguer avec son entourage
- Résilience et capacité à rebondir

Module 7 : Forme & Santé

- Alimentation & Hydratation
- Gestion du sommeil
- Suivi de sa forme physique

Vidéo de conclusion