



Séminaire :

ENTRAINEMENT MENTAL ET PERFORMANCE SPORTIVE

Jeudi 5 Décembre 2019
au siège du CNOM

Intervenants :

M. Rafiq Benjelloun
Préparateur mental

M. Isaad Mostaquim
Psychologue du sport
et Préparateur mental

M. Noureddine Khattab
Préparateur mental

Programme:

Le matin : - 9h : **Accueil des participants**

9h30 - 10h30 : **Intérêt de la préparation mentale dans la performance sportive - M. Rafiq BENJELLOUN - Préparateur mental**

10h30 - 11h : **Témoignages d'athlètes sur le rôle de la préparation mentale
M. Noureddine KHATTAB - Préparateur mental**

11h - 11h30: **Pause**

11h30 - 12h: **Les piliers de la force mentale - M. Hassan FEKKAK (CNOM)**

12h - 13h : **La place de la préparation mentale dans le processus de la préparation
des sportifs de haut niveau
M. Isaad MOSTAQUIM - Psychologue du sport et Préparateur mental**

Pause déjeuner

14h - 17h : **3 ateliers seront mis en place avec M. Mohamed KASSIMI (Préparateur
mental) et Dr. Hanane TAHIRI-JOUTI (Médecin du sport et Préparateur
mental)**

- Les participants seront divisés en 3 groupes et passeront, à tour de rôle,
dans les 3 ateliers.

- Chaque atelier durera environ 45 minutes

17h : **Bilan et fin de la journée.**

