

# Compétiteur 2024



## Les objectifs de la formation :

Développer les performances individuelles et collectives pour représenter l'excellence Française et promouvoir les filières professionnelles lors des compétitions internationales WorldSkills.

**Durée :** 44 jours – 308 heures



## Public cible :

- Compétiteur titulaire (Nomination par le délégué technique WorldSkills)



## Pré-requis :

- Avoir participé à la sélection régionale et avoir terminé premier au concours.



## Objectif pédagogique N°1 :

Evaluer ses performances pour se fixer un plan réaliste de progrès

- S'auto-évaluer avec objectivité
- Se fixer des objectifs SMART, simples, mesurables, atteignables, réalistes et temporels
- Développer son savoir être pour optimiser ses performances : recherche de rigueur, précision.
- Elaborer son tableau de pilotage de la performance pour mieux se challenger



## Objectif pédagogique N°2 :

Développer ses performances personnelles

- Optimiser sa préparation mentale pour acquérir les 20 états d'esprit du compétiteur
- Adopter des règles d'entraînement efficaces
- Se motiver et entretenir la motivation collective de l'équipe
- Valoriser ses succès pour entretenir l'implication et la motivation



## Objectif pédagogique N°3 :

Construire la cohésion d'équipe

- Développer son leadership et sa confiance
- Fédérer l'engagement autour de valeurs communes : créer l'identité de l'équipe
- Créer et développer un sentiment d'appartenance
- Comprendre ses préférences en termes de communication pour mieux communiquer avec les autres
- Motiver et valoriser les progrès
- Construire l'intelligence collective au sein de l'équipe
- Développer la complémentarité, la solidarité pour gagner en performance collective



### **Objectif pédagogique N°4 :**

#### **Bâtir son plan personnel de réussite**

- Planifier et suivre les performances individuelles et collectives pour optimiser les résultats
- Se fixer des objectifs individuels et collectifs ambitieux mais atteignables
- Se doter d'outils ou méthodes pour mesurer objectivement les résultats et progrès
- Etablir son plan individuel de perfectionnement
- S'engager concrètement dans la compétition à partir d'une lettre personnelle d'engagement



### **Objectif pédagogique N°5 :**

#### **Apprendre à gérer le stress de la compétition**

- Evaluer et identifier ses facteurs de stress pour mieux le gérer
- Apprendre les techniques de gestion du stress
- S'entraîner aux techniques de respiration et de cohérence cardiaque pour optimiser ses performances
- Travailler sur les techniques de récupération pour développer son endurance



### **Objectif pédagogique N°6 :**

#### **Communiquer en anglais pour pouvoir échanger lors de la compétition**

- Evaluation du niveau de départ

Le déroulé du cours sera établi en fonction des attentes.

- 5 minutes de reprise du cours précédent
- 30 minutes techniques (vocabulaire, grammaire, prononciation)
  - Autour d'un support : Vidéo ou enregistrement lié au métier et/ou aux olympiades (compréhension orale). Extrait de forum (compréhension écrite)
  - Ou d'une mise en situation concrète liée aux olympiades :
  - Discussion sur le Test Project
  - Désaccord sur la notation, Questions/participation en réunion
- 20 minutes d'échange libre à partir d'un aspect du métier ou de la compétition
- 5 minutes de récapitulation des points abordés et difficultés rencontrées.
- *Travail individuel :*
  - Écrit : préparer un post pour le forum, (correction hors cours)
  - Oral : préparer une courte présentation du métier/de l'épreuve/du parcours professionnel
  - Compréhension/écrit : exercices sur une vidéo (correction hors cours)

**Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Alternance de situations, expérimentations, observations et d'éclairages techniques et pratique par l'expert et l'équipe métier,
- Mise en valeur de l'expérience et l'analyse du travail,
- Phases de travail collectives et individuelles,
- Module de formation à distance

**Modalités d'évaluation personnalisées selon le programme d'entraînement de l'expert :**

Lieu et durée des regroupements : un calendrier est défini lors du premier accueil en équipe de France et est remis au compétiteur ainsi qu'à son entreprise et centre de formation dans le cadre d'un contrat en alternance.

**Conditions d'accès :**

Pour toute personne en situation de handicap, merci de le préciser au moment de l'inscription afin que nous puissions indiquer les modalités qui pourraient être mise en œuvre pour faciliter l'accès à la formation.