

PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

Programme de formation



Sophrologue Consultant
Eric Poussard

OBJECTIFS

1. Comprendre la préparation mentale
2. Intégrer la préparation mentale dans la préparation globale
3. Conduire un entretien avec un sportif amateur ou professionnel
4. Utiliser des techniques de préparation mentale
5. Identifier et traiter les thématiques de la PM
6. Construire un accompagnement mental personnalisé
7. Animer des séances de préparation mentale

CONTENUS

La préparation mentale

Définition et champs d'application de la PM
Les différentes techniques
Le lien avec les préparations physique, technique et tactique
Le suivi individuel et le suivi d'une équipe

Les thématiques

Le stress et le niveau d'activation
Les émotions
La connaissance de soi - Le discours interne
La concentration – Les routines sportives
La motivation – La démotivation
La confiance et l'estime de soi
La blessure et la douleur
La récupération – le rôle du sommeil
La cohésion d'équipe

Le coaching mental personnalisé du sportif

Le questionnaire initial
L'objectif d'accompagnement mental
Le parcours d'accompagnement
La séance de préparation mentale

Les techniques

La relaxation
La visualisation (imagerie mentale)
La respiration guidée
La méditation en pleine conscience

PUBLIC

Professionnels de l'accompagnement : Coach professionnel, préparateur mental, psychologue...

Sportifs

Sophrologue Consultant, renseigne, accueille, accompagne et forme les stagiaires en situation de handicap. Lors de la prise de contact, un échange sur le type et le niveau de handicap permet de savoir si les moyens mis en œuvre sont suffisants pour assurer la participation et l'organisation de la salle de formation.

PRE-REQUIS

Attestation de formation dans une discipline relevant du développement personnel (coaching, PNL, préparation mentale...) et/ou connaissance du milieu sportif

ORGANISATION PRATIQUE

Durée - 150 heures au total - Accessibles à distance

Nombre de participants
20 au maximum par session

Ventilation horaire

84 h soit 12 jours en distanciel
+ 36 heures de travail personnel en intersession
+ 20 heures de mise en situation professionnelle en structure d'accueil (Stage)
+ 10 h d'accompagnement (tutorat) proposé en session synchrone à distance

Lieux et dates

Session mai 2022 – Salle de classe virtuelle

- Dates de formation (jeudi/vendredi) : 26.27/05 – 9.10.23.24/06 – 7.8.21.22.28 et 29/07
12 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 soit 84 heures
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 13/06 et le 30/08 - 20 heures
- Tutorat : le 1/07, le 15/07, le 27/07, le 11/08, le 31/08 de 9h à 11h, soit 10 heures

Session septembre 2022 – Salle de classe virtuelle

- Dates de formation (jeudi/vendredi) : 8.9.22.23/09 – 6.7.20.21/10 – 3.4.17 et 18/11/2022
12 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 soit 84 heures
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 10/10 et le 14/12 - 20 heures
- Tutorat : le 13/10, le 27/10, le 10/11, le 24/11, le 15/12 de 9h à 11h, soit 10 heures

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

Méthodes utilisées : Cours théoriques – Travaux pratiques – Jeux de rôle – Expérimentation d'exercice de préparation mentale

Supports pédagogiques : Diaporama - livrets de formation – vidéo

Mise en situation professionnelle : pendant la formation, le stagiaire réalise l'accompagnement mental de deux sportifs et bénéficie d'un tutorat.

Précision pour le distanciel

Notre formateur assure le suivi pédagogique et l'assistance technique. Il est tenu de répondre dans un délai maximal de 36h par e-mail ou par téléphone à toute question pédagogique ou technique, si l'aide n'est pas apportée de manière immédiate.

- Nature des travaux et durée : la formation est organisée en séquence de 3,5 heures. Les séquences sont réalisées selon des modalités variées : activités synchrones, en autonomie ou collaboratives.
- Modalités de suivi et d'accompagnement : A l'issue de chaque séquence, le formateur évalue la bonne compréhension des stagiaires avec une activité interactive.

FORMATEUR

La formation sera assurée par Eric Poussard – Thomas Sammut – Guillaume Rivas – Grégory Mallet

Intervenant : Alain Bernard – Champion Olympique du 100 mètres nage libre aux JO de Pékin

EVALUATION

- Questionnaire de vérification de connaissance
- Réalisation d'un rapport écrit pour deux accompagnements mental réalisés lors de la mise en situation professionnelle (stage)
- Soutenance sur la base d'un des deux cas pratiques tiré au sort par le candidat avant l'épreuve

TARIF

2950 euros HT - TVA non applicable en application de l'article 261-4-4^a du CGI

	Objectifs	Contenus
Jour 1	Comprendre la préparation mentale et l'intégrer dans la préparation globale	La préparation mentale - Les différentes techniques Le lien : physique / technique / tactique / mental Suivi individuel, d'équipe - Le parcours d'accompagnement (1/2) Expérimentation d'exercices de préparation mentale
Jour 2	Conduire un entretien avec un sportif - Construire un accompagnement mental personnalisé	Le parcours d'accompagnement (2/2) Les techniques d'écoute et le questionnaire initial La définition de l'objectif d'accompagnement Entraînements pratiques
Jour 3	Animer des séances de préparation mentale - Utiliser la technique de la relaxation physique et mentale	La séance de préparation mentale La relaxation dynamique - La relaxation statique L'intégration dans une séance de préparation mentale Entraînements pratiques
Jour 4	Utiliser la technique de la respiration guidée	Le système nerveux - l'impact de la respiration guidée Le cardiofeedback L'intégration dans une séance de préparation mentale Entraînements pratiques
Jour 5	Utiliser la technique de la visualisation (imagerie mentale)	La visualisation La conception d'une visualisation L'intégration dans une séance de préparation mentale Entraînements pratiques
Jour 6	Utiliser la technique de la méditation en pleine conscience	La méditation en pleine conscience (Mindfulness) La concentration sur la respiration - l'observation intérieure L'intégration dans la préparation mentale Entraînements pratiques
Jour 7	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale La gestion du stress et du niveau d'activation	Le stress Le niveau d'activation La gestion du stress et du niveau d'activation Entraînements : application des techniques à un cas pratique
Jour 8	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale La gestion des émotions	Les émotions Le lien pensées-émotions La gestion des émotions Entraînements : application des techniques à un cas pratique
Jour 9	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale La gestion de la motivation et de la démotivation, de la blessure, de la douleur	La motivation - La démotivation et leur gestion Entraînements : application des techniques à un cas pratique La blessure - la douleur et leur gestion Entraînements : application des techniques à un cas pratique
Jour 10	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale La connaissance de soi - le discours interne / la confiance et l'estime de soi	La connaissance de soi - le discours interne Entraînements : application des techniques à un cas pratique La confiance en soi - L'estime de soi - Règles de fonctionnement Entraînements : application des techniques à un cas pratique
Jour 11	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale La concentration / la récupération (sommeil)	Le mécanisme de la concentration - Les routines sportives Entraînements : application des techniques à un cas pratique Le fonctionnement de la récupération - le rôle du sommeil Entraînements : application des techniques à un cas pratique
Jour 12	Identifier et traiter les thématiques de la préparation mentale. La cohésion d'équipe. Cas de synthèse	La cohésion d'équipe - Règles de fonctionnement Entraînements : application des techniques à un cas pratique Etude d'un accompagnement mental individualisé