

# 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

**Encadrants du sport :** Entraîneur, éducateur sportif, coach sportif, préparateur physique...  
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

**Titulaire d'un diplôme du sport inscrit à l'annexe II-1 de l'article 212-1 du code du sport :** BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, titre à finalité professionnelle délivrés par les fédérations, CQP, diplôme universitaire de la filière STAPS...

## 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 individualisé (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

- En cours de formation : Questionnaire de vérification de connaissance.
- Les épreuves de certification sont composées de : 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  
Ce tarif comprend le passage de la certification



	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