

# PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

Programme de formation



Mental Formation

## 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

Mental Formation, 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 en distanciel ou en digital

**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 (accompagnement mental de 2 sportifs)  
+ 10 h d'accompagnement (tutorat) proposé en session synchrone à distance

## Lieux et dates

### Session mai 2023 – Digital

- Contenu 100% en ligne 24/7 soit 84 heures – Accès du 15/05/2023 au 15/11/2023
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 15/06/2023 et le 15/10/2023 - 20 heures
- Tutorat : en ligne 10 heures à utiliser entre le 1/06/2023 et le 15/11/2023

### Session septembre 2023 – Distanciel : en direct avec les formateurs

- Dates de formation (jeudi/vendredi) : 14.15.28.29/09 – 12.13.26.27/10 – 9.10.23.24/11  
12 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 soit 84 heures
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 16/10 et le 21/12 - 20 heures
- Tutorat : le 20/10, le 3/11, le 17/11, le 1/12, le 22/12 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 – fiches de formation – vidéos – enregistrements audios

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

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 en distanciel est organisée en séquence de 3,5 heures, celle en digital est séquencée en 6 modules. Les séquences sont réalisées selon des modalités variées : activités synchrones (session distanciel) ou activités asynchrone (session digital) 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.

## EQUIPE PEDAGOGIQUE

- Formateur : Eric Poussard
- Témoignage d'athlète : Alain Bernard
- Témoignage d'expert en préparation mentale : Guillaume Rivas

## 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

Distanciel - 2950 euros HT

Digital – 1800 euros HT

TVA non applicable en application de l'article 261-4-4°a du CGI