

OPTIMISER LE POTENTIEL 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. Utiliser des techniques de préparation mentale
4. Construire un programme d'entraînement mental personnalisé

CONTENUS

La préparation mentale – 3 h

Définition et champs d'application
L'intégration dans la préparation globale
L'objectif mental
La personnalisation
La planification

Les thématiques – 14 h

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

Les techniques – 18 h

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

PUBLIC

Les sportifs amateurs ou professionnels

PRE-REQUIS

Pratique d'une activité sportive

ORGANISATION PRATIQUE

Durée – 40 heures au total – En distanciel

Nombre de participants

12 au maximum par session

Ventilation horaire

35 h soit 10 demi-journées en distanciel
+ 5 heures de travail personnel en intersession

Dates

Session octobre 2021 : du 9 octobre au 11 décembre
Horaires : de 9h à 12h30

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

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

Supports pédagogiques : Diaporama - livrets de formation – vidéo

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 synchrone ou asynchrone, 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 – Préparateur mental du sport

MODALITES d'EVALUATION

- Questionnaire de vérification de connaissance

TARIF

960 euros

