

PREPARATION MENTALE DES SPORTIFS – TOUS SPORTS

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
8. Connaître les moments clés de chaque sport dans l'accompagnement mental

CONTENUS

La préparation mentale – 7 h

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

Le coaching mental personnalisé du sportif – 7 h

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

Les techniques – 28 h

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

Les thématiques – 42 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
La cohésion d'équipe

La préparation mentale adaptée à la spécificité de chaque sport – 56 h

Le football – Le tennis
L'équitation – Les sports de combats
Le handball – Le basket-ball
Le golf – Le rugby
La gymnastique – La natation
La voile - L'athlétisme
Le tir – Le ski
Le cyclisme

PUBLIC

Tout public passionné par le sport
Pour l'accessibilité aux personnes en situation de handicap, nous consulter

PRE-REQUIS

Exercer/avoir exercé une activité d'encadrant sportif ou pratiquer une activité sportive régulière

ORGANISATION PRATIQUE

Durée - 230 heures au total - Accessibles en présentiel ou à distance

Nombre de participants

12 au maximum par session

Ventilation horaire

140 h soit 20 jours en présentiel ou 40 demi-journées pour les classes virtuelles
+ 60 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

En présentiel – Marseille

20 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Session Janvier 2021 : Entrée en formation le 14 janvier 2021 et fin de formation le 21 mai 2021

(Le calendrier exact vous sera transmis avec le devis)

En e-learning – Salle de classe virtuelle

40 demi-journées de 9h à 12h30.

Session Janvier 2021 : Entrée en formation le 7 janvier 2021 et fin de formation le 19 novembre 2021

(Le calendrier exact vous sera transmis avec le devis)

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

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

Support : 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 e-learning

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'évaluation : 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 de sportifs

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

EVALUATION

- Questionnaire de vérification de connaissance (au moins 70% de bonnes réponses)
- Réalisation d'un rapport écrit pour les deux accompagnements mental réalisés lors de la mise en situation professionnelle (stage)

TARIF

3680 euros

