

# 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 en distanciel  
+ 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 distanciel* – Salle de classe virtuelle

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

Session Avril 2021 : Entrée en formation le 15 avril 2021 et fin de formation le 20 novembre 2021

(Le calendrier exact vous sera transmis avec le devis)

*En présentiel* – Marseille

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

Session Septembre 2021 : Entrée en formation le 9 septembre 2021 et fin de formation le 21 janvier 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 du sport

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

