

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 en structure d'accueil (Stage)
+ 10 h d'accompagnement (tutorat) proposé en session synchrone à distance

Lieux et dates

Session janvier 2023 – Digital

- Contenu 100% en ligne 24/7 soit 84 heures – Accès du 2/01/2023 au 30/06/2023
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 1/02/2023 et le 31/05/2023 - 20 heures
- Tutorat : en ligne 10 heures à utiliser entre le 16/01/2023 et le 30/06/2023

Session janvier 2023 – Distanciel : en direct avec les formateurs

- Dates de formation (jeudi/vendredi) : 19.20/01 – 2.3.16.17/02 – 2.3.16.17.30.31/03
12 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 soit 84 heures
- Mise en situation professionnelle (stage) : entre le 20/02 et le 27/04 - 20 heures
- Tutorat : le 24/02, le 10/03, le 24/03, le 7/04, le 28/04 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.

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 (session distanciel) ou activités asynchrones (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

- Formateurs : Eric Poussard – Guillaume Rivas
- Participation d'experts : Thomas Sammut - Alain Bernard – Grégory Mallet

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