



Mental Formation

Performance sportive

APPRENEZ À ENTRAÎNER LE MENTAL



FORMATION

Préparer le mental du sportif

Présentation

Vous êtes entraîneur ?

Forgez un mental de champion à vos sportifs

Cette formation permet d'acquérir les compétences pour réaliser la préparation mentale de tous types de sportifs : professionnels, amateurs, de haut niveau.

Devenez le 1^{er} préparateur mental de vos sportifs

Expert des états d'esprits qui mènent au succès, Thomas SAMMUT, prépare le mental des sportifs de haut niveau afin de faciliter l'accès à la performance individuelle et collective. Depuis plus de 20 ans, de nombreux sportifs, comme Léon Marchand ont bénéficié de cette expertise.

▶ **VIDÉO**

« Comment le nageur Léon Marchand a travaillé son mental » en cliquant sur le bouton ci-dessus



Thomas Sammut

Mental Formation a modélisé la méthode aux 200 médailles internationales pour vous permettre d'apprendre à entraîner le mental.

Préparer le mental du sportif

Organisation

Objectifs pédagogiques

- ❶ Comprendre la préparation mentale
- ❷ Intégrer la préparation mentale dans la préparation globale
- ❸ Conduire des entretiens individuels
- ❹ Utiliser des techniques de préparation mentale
- ❺ Identifier et traiter les thématiques de préparation mentale
- ❻ Construire un parcours d'accompagnement mental personnalisé
- ❼ Animer des séances de préparation mentale

Public

- Entraîneur, éducateur sportif, coach sportif, préparateur physique
- Prérequis : détenir un diplôme du sport inscrit à l'annexe II-1 de l'article A212-1 du Code du Sport
- 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

Durée

- 150 heures réparties en :
- 84 h de formation
 - 20 h de mise en situation professionnelle : accompagnement mental de 2 sportifs que vous choisirez
 - 10 h de tutorat avec un préparateur mental expérimenté
 - 36 h de travail de personnel

Moyens pédagogiques

- Contenu de formation 100 % digitalisé
- Accès à votre plateforme en e-learning 7j/7 et 24h/24 pendant une période de 6 mois
- 6 modules avec des activités asynchrone en autonomie ou collaboratives
- Les séances de tutorat sont réalisées en visioconférence, avec les autres stagiaires de la session de formation
- Notre équipe assure le suivi pédagogique et l'assistance technique. Notre engagement : répondre dans un délai de 36 h par e-mail à toute question si l'information n'est pas apportée immédiatement

Méthodes utilisées

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Jeux de rôle d'observation
- Expérimentation d'exercice de préparation mentale

Supports pédagogiques

- Parcours type d'accompagnement en préparation mentale à personnaliser pour les 2 sportifs choisis
- Vidéos de cours
- Fiches thématiques
- Enregistrements audios d'exercice



Préparer le mental du sportif

Programme

La préparation mentale

- Définition et champs d'application
- Lien avec les préparations physique, technique, tactique
- Le suivi individuel
- L'accompagnement mental type
- Le suivi d'une équipe

Le coaching mental personnalisé

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

Les techniques

- La relaxation dynamique
- La relaxation statique
- L'imagerie mentale
- La respiration guidée
- La méditation en pleine conscience

Les thématiques générales

- Le relâchement
- La prise de recul
- La canalisation des pensées
- La régulation du niveau de stress
- La gestion des émotions

Les thématiques spécifiques

- La motivation
- La confiance en soi
- La concentration
- Le geste technique mentalisé
- La cohésion d'équipe

Évaluation

- Rédaction d'un rapport contenant une synthèse de chaque séance réalisée lors des accompagnements en préparation réalisés avec les 2 sportifs choisis
- Soutenance en visioconférence devant un jury composé de 2 préparateurs mentaux, d'un de ces deux cas pratique tiré au sort avant l'épreuve

Sessions de formation

- 4 sessions formations sont organisées par an, en janvier, avril, juillet et octobre

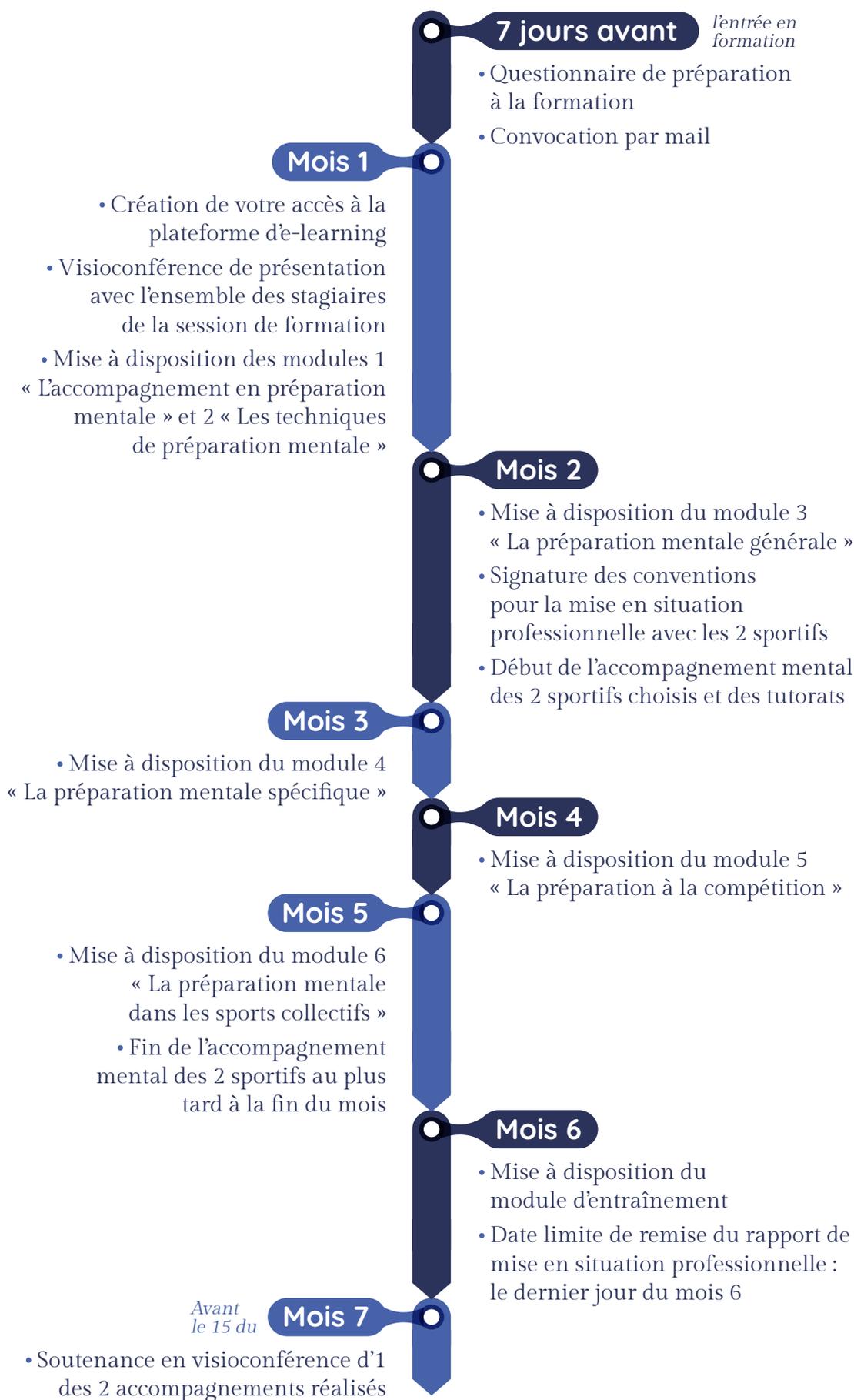
Tarif

- 2 850 euros HT
- Exonération de TVA, art 261.4.4° a du CGI pour l'activité de formation professionnelle



Préparer le mental du sportif

Calendrier



Préparer le mental du sportif

Qualité

Qualité de la formation

Mental Formation est un organisme de formation professionnelle certifié conforme à la norme qualité Qualiopi

Certification

- Notre formation est certifiante.
- La certification est inscrite au Répertoire Spécifique de France Compétences

EN SAVOIR +



Prise en charge financière des formations

Personnel

Avec votre CPF

Pour utiliser votre CPF afin de financer votre formation



CLIQUEZ ICI

Sans votre CPF

Mental Formation propose des facilités afin d'étaler le paiement sur la durée de la formation.

Par votre employeur

- 1 Contactez-nous pour obtenir les documents nécessaires à votre dossier de prise en charge
- 2 Transmettez le dossier au responsable RH de votre entreprise
- 3 Votre employeur réalise les démarches auprès de son OPCO (AFDAS...)
- 4 Obtenez l'accord de financement

Par Pôle Emploi

Vous êtes demandeur d'emploi et vous souhaitez monter en compétence pour améliorer votre employabilité ? Vous pouvez demander un financement de votre formation à Pôle Emploi.

- 1 Prenez rdv avec votre conseiller Pôle Emploi pour exposer votre projet professionnel
- 2 Contactez-nous pour constituer le dossier de prise en charge





CONTACT

06 30 05 76 46

info@mental-formation.fr

www.mental-formation.fr