



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<sup>er</sup> 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 à la 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

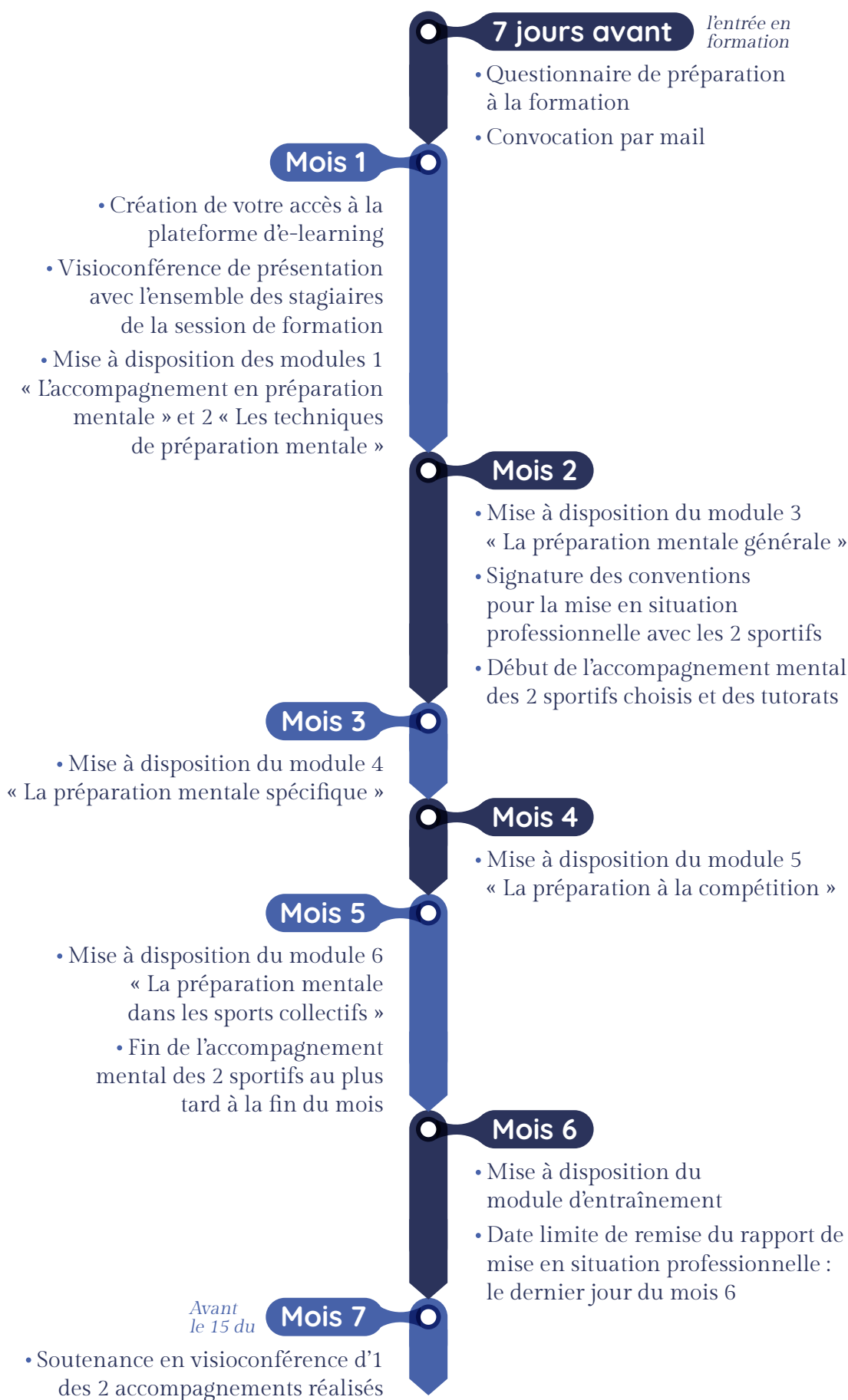
### Tarif

- 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](mailto:info@mental-formation.fr)

[www.mental-formation.fr](http://www.mental-formation.fr)