

# Diplôme Supérieur de Préparation Mentale

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

FOCUS CONSULTANTS

LEPRETRE

06.07.78.38.10

olivier.lepretre@focus-formations.com

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier

### Niveau d'entrée requis :

Niveau 6 : Licence, licence professionnelle, BUT (Niveau 6 européen)

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

Etudiants STAPS (L3, Master, doctorants), étudiants en psychologie (L3, Master, doctorants) Entraîneurs Dirigeants Brevets d'état Psychologues, professionnels de l'intervention psychologique en milieu sportif Professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers(ères), psychomotriciens, ...) Préparateurs physiques Sportifs professionnels, sportifs en reconversion Coach en entreprise Toute personne en reconversion professionnelle qui présente une expérience dans le milieu du sport ou de l'entreprise.

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'acquérir des connaissances et de développer des compétences opérationnelles dans le domaine de la préparation mentale et la psychologie du sport. Elle repose sur des enseignements théoriques et privilégie l'accès à la pratique de terrain permettant de mieux comprendre les problématiques et mieux maîtriser les outils enseignés. Cette formation permet d'accéder à une professionnalisation et forme au métier de préparateur mental L'ensemble de la démarche d'intervention est assuré par des professionnels reconnus (psychologues du sport, préparateurs mentaux, universitaires), ainsi que des sportifs de très haut niveau.

## Contenu et modalités d'organisation

Modules Contenu Mots clés Durée Formateurs 1. Introduction à la psychologie du sport et la préparation mentale • Histoire • Formations et diplômes • Organisation et associations • Les métiers • Les techniques et interventions • Modalités d'intervention • Implantation des PM Formation, diplômes, techniques, métiers et déontologie 15 heures • Greg Décamps • Anthony Mette • Olivier Leprêtre • Clément Maynardier 2. Préparation mentale et progression individuelle (1ère partie) • Initiation à la méditation et l'intelligence émotionnelle • Profil motivationnel • Lucidité envers soi et son parcours • Planification d'objectifs Lucidité, Mindfulness, motivations, objectifs 20 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette • Valentin Dardillat • Pascal Legrain 3. Préparation mentale et progression individuelle (2ème partie) • Estime de soi et image de soi • La confiance en soi • Lâcher prise • Gestion du stress et de l'anxiété • Acceptation de soi et des autres • Profils atypiques Acceptation, Lâcher prise, stress 20 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette • Claire Marquebielle • Mickael Brageot 4. Préparation mentale et progression individuelle (3ème partie) • Attention et points attentionnels • Gestion de la colère • Imagerie mentale • Routines • flow • Dépassement et goût de l'effort Focus, Attention, reconcentration, dépassement de soi 20 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette • Lilian Durey • Bruno Le Gal 5. Prévention de la santé et accompagnement personnel • Bilan psychologique • Stress et récupération • Gestion de la blessure • Gestion de carrière • Psychopathologie du sportif Suivi médical, stress, blessure, carrière, burnout, dépression, TCA 45 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette • Valérie Grandjean • Léa Roussel 6. Stratégies collectives et éducatives • Stratégies de cohésion • Relation entraîneur-entraîné • Gestion des discriminations et des violences • Management et cohésion Cohésion, éducation, efficacité collective, apprentissage 40 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette • Virginie Niçaise • Jeremy Bertin • Sébastien Bouheil 7. Suivi individuel & collectif 16 heures • Olivier Leprêtre • Anthony Mette 8. Stage professionnel 100 heures Tuteur de stage

Parcours de formation personnalisable ? **Oui**

Type de parcours

Modularisé

Commentaires sur la parcours personnalisable

La formation est organisée en séminaires de 3 jours mensuels de octobre à mai (pas de formation en avril)

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00194564	du 05/10/2020 au 06/05/2021	Le Haillan (33)	FOCUS CONSULTANTS		Non éligible	FPC
00207198	du 12/10/2020 au 20/05/2021	Le Haillan (33)	FOCUS CONSULTANTS		Non éligible	FPC