

L'accompagnement mental du sportif blessé

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

LEPRETRE OLIVIER - MIND AND GO
OLIVIER LEPRETRE
06.07.78.38.10
olivier.lepretre@mindngo.com

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Inscription directe ou par un conseiller en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Les participants devront avoir une formation en lien avec la prise en charge psychologique et/ou physique et/ou médicale et paramédicale de personnes.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

L'objectif général de cette formation est de permettre d'acquérir des connaissances et de développer des compétences personnelles et professionnelles opérationnelles. Aussi cette formation suivra 3 objectifs : Mieux comprendre les mécanismes psychologiques de la blessure pour mieux accompagner le sportif blessé et potentiellement prévenir certaines blessures Etre capable d'accompagner un sportif blessé et assurer une prise en charge complète, de la survenue de la blessure jusqu'au retour à la compétition Maîtriser de nombreux outils et techniques permettant d'optimiser cette période particulière. En fin de formation, le candidat sera en capacité d'accompagner un sportif blessé en prenant en charge la dimension mentale. Il maîtrisera un certains nombre de méthodes et d'outils et pourra s'appuyer sur un protocole à la fois précis et flexible. Il saura également identifier si l'orientation du sportif vers un psychologue est nécessaire.

Contenu et modalités d'organisation

JOURNEE 1 Bilan et phase diagnostique : outil questionnaire Mind and Go Injury Skills© Les facteurs de blessure Anticiper la blessure ou Pourquoi je me suis blessé ? outil 2 Les fameux "stades" : outil questionnaire Mind and Go Injury Skills© Le stress et les émotions en question Evaluer la résilience Comprendre et agir sur les facteurs de l'acceptation : outil 3 Faire de la blessure une opportunité : outil 4 Déterminer le profil motivationnel : outil 5 Une stratégie de fixation d'objectifs pour optimiser le temps et alimenter la motivation Organiser le soutien : outil 6 JOURNÉE 2 Blessure, image du corps et image de soi L'identité en question : outil 7 Travailler le "Détachement"© : outil 8 Rééquilibrer le schéma corporel : outil 9 Méditation de pleine conscience pour le blessé Gestion de la douleur et réglage du système nociceptif : outil 10 et 11 Pratique et construction de l'imagerie de guérison : outil 12 Utilisation de l'imagerie de rééducation : outil 13 JOURNEE 3 Retour de pratique et partage d'expérience Etudes de cas La visualisation motrice ou, comment s'entraîner blessé : terrain A la recherche de l'automatisme : terrain Gérer la peur de se reblesser : outil 16 Gérer la peur de la reprise : outil 17 L'imagerie de confiance : outil 18 Découverte d'un outil innovant : le Questionnaire de Profil du Sportif Blessé© Tous les outils et techniques présentés font l'objet d'une mise en pratique individuelle ou en binôme

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**
Commentaires sur la parcours personnalisable **La formation se déroule sur 3 journées de 7h chacune**

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
00327763	du 23/11/2022 au 25/11/2022	Tarnos (40)	LEPRETRE OLIVIER - MIND AND GO		Non éligible	
00478862	du 05/06/2024 au 07/06/2024	Tarnos (40)	LEPRETRE OLIVIER - MIND AND GO		Non éligible	
00488395	du 26/06/2024 au 28/06/2024	Tarnos (40)	LEPRETRE OLIVIER - MIND AND GO		Non éligible	