

Préparer mentalement à la performance sportive

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

SOYEZ PRO ET OSEZ
LAFaix
06.62.69.21.10
ronan@soyezpro.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 :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Niveau 5 : DEUG, BTS, DUT, DEUST
(Niveau 5 européen)

Conditions d'accès :

Etre majeur

Prérequis pédagogiques :

Profils des stagiaires • Educateurs sportifs • Professeur d'EPS • Professionnel de l'accompagnement (psychologues, psychothérapeutes, coachs en entreprise, sophrologues...) ayant une démarche active dans la performance sportive.

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

• **ACTIVITÉ 1** : Évaluer le profil d'un sportif et ses compétences mentales liées au sport - Aider le sportif pendant un entretien à identifier sa singularité dans sa pratique sportive. - Aider le sportif pendant un entretien à identifier ses leviers de motivation et leur niveau afin d'élaborer un plan d'entraînement mental pour le faire progresser. - Évaluer en entretien avec le sportif sa capacité à se concentrer dès qu'il le souhaite à l'entraînement et en compétition. Cela leur permettra d'élaborer un plan d'entraînement mental pour progresser dans sa concentration. - Évaluer en entretien avec le sportif sa capacité à gérer ses émotions à l'entraînement et en compétition. Cela leur permettra d'élaborer un plan d'entraînement mental pour progresser dans les moments de stress. • **ACTIVITÉ 2** : Proposer un programme d'entraînement mental adapté pour optimiser les compétences du sportif en intégrant son environnement social (cercle familial, entraîneurs techniques et physiques, activités professionnelles ou diverses) avec son projet sportif - Co-crée avec le sportif à l'occasion d'un entretien un programme d'entraînement sur-mesure destiné à renforcer son mental. • **ACTIVITÉ 3** : Conduire des séances de préparation mentale - Conduire une séance de préparation mentale permettant de renforcer la motivation du sportif en s'appuyant sur les leviers identifiés lors de l'entretien mené avec le sportif en début de séance (cf A1C2) - Conduire une séance de préparation mentale permettant d'aider le sportif à renforcer son approche mentale ou à la modifier en le questionnant sur l'efficacité de sa pratique. - Conduire une séance de préparation mentale permettant au sportif de renforcer sa stabilité émotionnelle grâce aux techniques suivantes : respiration ventrale issue du yoga, cohérence cardiaque, visualisation, ancrage, dialogue interne, méditation - Conduire une séance de préparation mentale sur le terrain du sportif en lui permettant de se focaliser sur ses sens - Conduire une séance de préparation mentale sur le terrain du sportif en lui permettant de se focaliser sur ses sens - Conduire une séance de préparation mentale avec l'ensemble d'une équipe (y compris le staff technique) permettant à chacun de s'exprimer

Contenu et modalités d'organisation

Cycle 1 présentiel (5 jours) : Les composantes clés de la préparation mentale - Les règles de la formation - Le périmètre de la préparation mentale - Les ingrédients de base du champion - Les missions du préparateur mental - Ce que les neurosciences et la psychologie nous apprennent sur le fonctionnement du cerveau - Les freins et les accélérateurs mentaux à la performance - La posture du préparateur mental : apport sur l'analyse transactionnelle / les pièges du sauveur / la neutralité / le challenge - Apprendre à créer la relation avec un sportif : créer un cadre / créer l'alliance / l'écoute sans projection / les questions puissantes / le processus parallèle / le problème de la dépendance et de la prise de pouvoir - Savoir identifier le profil d'un sportif et ses compétences mentales - Création des groupes de pairs Visio 1 (3 heures) : bilan des entraînements et réponse aux questions Visio 2 (3 heures) : bilan des entraînements et réponse aux questions Cycle 2 présentiel (5 jours) : Les outils du préparateur mental - L'identification de la singularité du sportif - Le retournement de croyances - La gestion de la tentation de contrôle du sportif - La gestion de la tentation d'évitement du sportif - Guider une sophronisation - Guider une visualisation - Renforcer un ancrage - Limiter ou diriger le dialogue interne - Exploiter les composantes de la motivation - Préparer un programme coconstruit avec le sportif et l'aider à le tenir (discipline) Visio 3 (3 heures) : bilan des entraînements et réponse aux questions Visio 4 (3 heures) : bilan des entraînements et réponse aux questions Cycle 3 présentiel (5 jours) : Les techniques avancées - L'utilisation des métaphores - Favoriser un état de concentration du sportif sur son terrain - Les spécificités de l'accompagnement en compétition - Place, rôle et outils du préparateur mental dans l'accompagnement d'une équipe sportive - Préparation du défi de 5 jours de randonnée - Préparation du stage pratique Visio 5 (3 heures) : bilan des entraînements, réponse aux questions, suivi des stages pratiques et debrief défi des 5 jours Visio 6 (3 heures) : bilan des entraînements, réponse aux questions, suivi des stages pratiques et debrief défi des 5 jours Visio 7 (3 heures) : bilan des entraînements,

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**
Commentaires sur la parcours personnalisable **200 heures de formation sur 8 mois 120 heures en présentiel 21 heures en visio 24 heures de travail en groupe 35 heures de randonnées en solitaire avec des exercices personnels quotidien à réaliser**

Validation(s) Visée(s)

Préparer mentalement à la performance sportive - Sans niveau spécifique

MON COMPTE FORMATION Éligible au CPF

Et après ?

Suite de parcours

Cette certification s'adresse aux professionnels ayant la charge de faire progresser des sportifs, qu'ils soient amateurs ou professionnels, dans des sports individuels ou collectifs. Elle vise des compétences relatives à la gestion des états mentaux du sportif à l'entraînement et en compétition, à la conduite des entretiens de préparation mentale hors du terrain sportif, à la conduite des séances sur le terrain et à la mise en œuvre pendant les compétitions du sportif ou de l'équipe qu'il accom

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00353424	du 18/09/2023 au 30/06/2024	Lanton (33)	SOYEZ PRO ET OSEZ		MON COMPTE FORMATION	FPC
00429710	du 23/09/2024 au 30/06/2025	Lanton (33)	SOYEZ PRO ET OSEZ		MON COMPTE FORMATION	FPC

00558987

du 22/09/2025 au
30/06/2026

Lanton (33)

SOYEZ PRO ET
OSEZ

MON
COMPTE
FORMATION

FPC