



### Titre de la formation :

Préparation mentale du sportif

NOUVEAUTE  
2022

### Personnes concernées :

Entraîneur, éducateur sportif, coach sportif, préparateur physique...

### Prérequis

Titulaire d'un diplôme du sport inscrit à l'annexe II-1 de l'article 212-1 du code du sport : BEES, BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, titre à finalité professionnelle délivrés par les fédérations, CQP, diplôme universitaire de la filière STAPS...

### Les objectifs :

1. Comprendre la préparation mentale
2. Intégrer la préparation mentale dans la préparation globale
3. Conduire un entretien avec un sportif amateur ou professionnel
4. Utiliser des techniques de préparation mentale
5. Identifier et traiter les thématiques de la PM
6. Construire un accompagnement mental personnalisé
7. Animer des séances de préparation mentale

### Le contenu de la formation :

- **La préparation mentale**  
Définition et champs d'application de la PM  
Les différentes techniques

- Le lien avec les préparations physique, technique et tactique
- Le suivi individuel et le suivi d'une équipe
- **Le coaching mental personnalisé du sportif**
  - Le questionnaire initial
  - L'objectif d'accompagnement mental
  - Le parcours d'accompagnement
  - La séance de préparation mentale
- **Les thématiques Le stress et le niveau d'activation**
  - Les émotions La connaissance de soi - Le discours interne
  - La concentration – Les routines sportives La motivation – La démotivation
  - La confiance et l'estime de soi
  - La blessure et la douleur
  - La récupération – le rôle du sommeil La cohésion d'équipe
- **Les techniques**
  - La relaxation
  - La visualisation (imagerie mentale)
  - La respiration guidée
  - La méditation en pleine conscience

### Le déroulement de la formation :

---

- Durée d'une journée de formation : de 09h00 à 12h00 et de 13h00 à 18h00
- Durée - 150 heures au total - Accessibles en présentiel ou à distance
- Lieu : Maison des Sports – 83200 TOULON
- Nombre de stagiaires : 6 à 20
- En présentiel ou distanciel : 12 jours de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 Session Avril 2022 :  
Entrée en formation le 21 avril 2022 et fin de formation le 1 juillet 2022. Date limite  
d'inscription le 31/03/2022. (Le calendrier exact vous sera transmis avec le devis)
- Coût pédagogique : 2700€ possibilité d'utiliser votre CPF

### La méthode pédagogique :

---

- Cours théoriques – Travaux pratiques – Jeux de rôle – Expérimentation d'exercice de préparation mentale
- Supports pédagogiques : Diaporama - livrets de formation – vidéo
- Mise en situation professionnelle : pendant la formation, le stagiaire réalise l'accompagnement mental de deux sportifs et bénéficie d'un tutorat.
- Pour les formations en distanciel une assistance technique spécifique est mise en place (nous consulter)

### Suivi et évaluation :

---

- Le stagiaire signe une feuille de présence pour chaque ½ journée de formation
- En cours de formation : Questionnaire de vérification de connaissance.
- Les épreuves de certification sont composées de : Réalisation d'un rapport écrit pour deux accompagnements mental réalisés lors de la mise en situation professionnelle (stage).

Soutenance sur la base d'un des deux cas pratiques tiré au sort par le candidat avant l'épreuve.

**Accessibilité :**

---

Possible à tous type de handicap avec un accompagnement spécifique. 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.

**Délai d'accès :**

---

Inscription possible à J-2 (avec demande d'accompagnement spécifique J-15)

**Formateur :**

---

Eric POUSSARD – Sophrologue Consultant, préparateur mental du sport  
Intervenant : Alain Bernard, champion Olympique JO de Pékin 100m nage libre.