

# OPTIMISER LE POTENTIEL DU SPORTIF

Programme de formation



Sophrologue Consultant  
Eric Poussard

## OBJECTIFS

1. Comprendre la préparation mentale
2. Intégrer la préparation mentale dans la préparation globale
3. Utiliser des techniques de préparation mentale
4. Construire un programme d'entraînement mental personnalisé

## CONTENUS

### La préparation mentale – 3 h

Définition et champs d'application  
L'intégration dans la préparation globale  
L'objectif mental  
La personnalisation  
La planification

### Les thématiques – 14 h

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

### Les techniques – 18 h

La relaxation physique et mentale  
La visualisation (imagerie mentale)  
La respiration guidée  
La méditation en pleine conscience

## PUBLIC

Les sportifs amateurs ou professionnels

## PRE-REQUIS

Pratique d'une activité sportive

## ORGANISATION PRATIQUE

**Durée** – 40 heures au total – En distanciel

**Nombre de participants**

12 au maximum par session

### Ventilation horaire

35 h soit 10 demi-journées en distanciel  
+ 5 heures de travail personnel en intersession

### Dates

Session octobre 2021 : du 9 octobre au 11 décembre  
Horaires : de 9h à 12h30

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

**Méthodes utilisées :** Cours théoriques – Travaux pratiques – Expérimentation d'exercice de préparation mentale

**Supports pédagogiques :** Diaporama - livrets de formation – vidéo

Notre formateur assure le suivi pédagogique et l'assistance technique. Il est tenu de répondre dans un délai maximal de 36h par e-mail ou par téléphone à toute question pédagogique ou technique, si l'aide n'est pas apportée de manière immédiate.

- Nature des travaux et durée : la formation est organisée en séquence de 3,5 heures. Les séquences sont réalisées selon des modalités variées : activités synchrone ou asynchrone, en autonomie ou collaboratives.
- Modalités de suivi et d'accompagnement : A l'issue de chaque séquence, le formateur évalue la bonne compréhension des stagiaires avec une activité interactive.

## FORMATEUR

La formation sera assurée par Eric Poussard – Préparateur mental du sport

## MODALITES d'EVALUATION

- Questionnaire de vérification de connaissance

## TARIF

960 euros

