



Professionnels du sport

Entraîneur, coach sportif, éducateur sportif,
préparateur physique, psychologue du sport,
médecin du sport, sportif en reconversion pro



Prérequis

Connaissance du milieu du sport



12 jours - 84 heures en présentiel



Marseille – session juin 2020

Les 4.5.6 et 18.19.20 juin
Les 2.3.4 et 16.17.18 juillet

Lyon – session septembre 2020

Les 10.11.12 et 24.25.26 septembre
Les 8.9.10 et 22.23.24 octobre

Marseille – session novembre 2020

Les 5.6.7 et 19.20.21 novembre
Les 3.4.5 et 17.18.19 décembre



Cours magistraux

Travaux pratiques

Jeux de rôle

Expérimentations d'exercices



1980 €

OBJECTIFS

1. Comprendre la préparation mentale et son intégration dans la préparation globale
2. Savoir personnaliser un accompagnement mental
3. Maîtriser des techniques de préparation mentale
4. Connaître les thématiques à travailler et savoir utiliser la technique appropriée

PROGRAMME

- **La préparation mentale**
Définition et champs d'application de la préparation mentale
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
La définition de l'objectif d'accompagnement
- **Les techniques**
La relaxation
La visualisation (imagerie mentale)
La cohérence cardiaque
La méditation en pleine conscience
- **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

POINTS FORTS

Alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques permettant aux participants d'intégrer la préparation mentale dans leur pratique professionnelle

Les Docks – Atrium 10.6 – 10 Place de la Joliette - 13002 Marseille
www.sophrologue-consultant.fr
ericpoussard@sophrologue-consultant.fr
06 30 05 76 46