

# INITIATION EN PRÉPARATION MENTALE



## DURÉE

**2 jours (14h)**

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, [cliquez ici](#)

## PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de la préparation mentale n'est requise.

## NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

## TARIF

**560 € en présentiel**

**500 € à distance**

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

## PRÉAMBULE

Les sportifs ont tendance à ne développer que leurs qualités physiques et leur technique. Or, dans un objectif d'optimisation des performances individuelles ou collectives, il s'avère nécessaire d'assurer le développement des habiletés mentales et cognitives.

La préparation mentale est "un ensemble de stratégies, de techniques et de méthodes visant à optimiser le potentiel psychologique de l'athlète, afin de lui permettre de prendre du plaisir dans la réalisation d'une performance sportive, et dans le but de devenir autonome" (D. DALMASSO). Elle a pour objectif d'apprendre à l'athlète à mieux gérer son stress, ses émotions, de développer motivation et confiance en soi, d'accroître ses capacités cognitives (attention, concentration, mémorisation, prise de décision...). La préparation mentale permet d'optimiser la performance tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement du sportif.

Cette formation a pour objectif de vous transmettre les outils et compétences pratiques fondamentales en préparation mentale pour développer les habiletés mentales et cognitives de vos pratiquants.



## PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels du sport (coachs sportifs, éducateurs sportifs, entraîneurs, préparateurs physiques ou enseignants en APA) souhaitant s'initier aux techniques et outils de la préparation mentale dans un contexte de pratique physique et/ou sportive.

La préparation mentale se situant hors champs de l'encadrement sportif, cette formation est également accessible à tout professionnel travaillant en relation avec des athlètes souhaitant acquérir des compétences dans le domaine de la préparation mentale du sportif.



## OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

### Comprendre les enjeux et concepts fondamentaux de la préparation mentale du sportif [JOUR 1]

- Définitions et compréhension de la préparation mentale et des concepts associés
- Contexte et environnement de la préparation mentale : pour qui, pour quoi, quand et comment ?
- Rôles et prérogatives du préparateur mental : champs d'application, cadre légal / code déontologique, fondamentaux de la relation (coach/coaché)...
- Définitions et compréhensions des habiletés mentales
- Les différents outils de la préparation mentale : fixation d'objectifs, respirations, routine, ancrage, feedback, monologue interne, croyances, imagerie mentale, sophrologie, programmation neurolinguistique, hypnose

### Développer la gestion des émotions pour qu'elles deviennent une force [JOUR 1]

- Le système émotionnel
- Fonctionnement du cerveau : biais cognitifs
- Outils d'applications à la gestion des émotions et du stress : respiration, méditation, psychologie positive, sophrologie

### Développer l'estime de soi et la confiance en soi et les maintenir dans le temps [JOUR 2]

- Définition et différenciation des concepts d'estime et de confiance en soi
- Les objectifs de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Les outils pour développer l'estime et la confiance : Ateasad (se connaître), échelle de Rosenberg, imagerie mentale, croyances/ biais cognitifs, monologue interne

### Optimiser la performance en développant l'attention et la concentration [JOUR 2]

- Définition et différenciation des concepts d'attention et de concentration
- Les outils pour développer l'attention et la concentration : routine, méditation, Lachaux, jeux

## PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, le formateur utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en application ;
- Transmission et expérimentation d'outils concrets ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

## SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisées à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.



## FORMATEUR

Jérémy DUCOUSSO

DU en Préparation Mentale, spécialité optimisation et aide à la performance  
Sophrologue (certifié RNCP)  
Certificat en psychologie positive  
Hypnothérapeute  
Licence professionnelle Management du sport



06 46 79 13 85  
capformationssport@gmail.com  
[www.capformationssport.com](http://www.capformationssport.com)