

Préparer mentalement à la performance sportive

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 accompagne.

En outre, la pédagogie de la formation vise à permettre aux stagiaires de muscler leur propre mental afin d'accompagner au mieux des sportifs de haut niveau dans l'ambition et l'exigence sont hors normes.

Formation certifiante, lien vers la fiche France Compétences : <https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/6112>

Durée: 200.00 heures

120h en présentiel : 15 journées de 8h

21h en visio : 7 visio-conférences

24h de travail en sous-groupes (12 séances de 2h)

35h de randonnée en solitaire avec des exercices personnels quotidien à réaliser

En complément, le stagiaire devra effectuer un stage pratique comprenant le suivi d'un ou plusieurs sportifs de niveau régional minimum pendant 12 sessions minimum.

A l'issue de ce stage, le stagiaire rédigera un rapport.

Enfin, il pourra se présenter devant un jury en vue d'obtenir sa certification (les modalités d'évaluation peuvent vous être envoyées sur simple demande).

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.

Prérequis :

- Niveau d'études minimum : Niveau 5

Positionnement :

- Fournir un CV
- Participer à un entretien pour évaluer

Objectifs pédagogiques

- **ACTIVITÉ 1 : Évaluer le profil d'un sportif et ses compétences mentales liées au sport**

- A1 C1 : Aider le sportif pendant un entretien à identifier sa singularité dans sa pratique sportive.

Cela lui permettra d'avoir des repères sur ce qui lui convient le mieux pour performer à l'entraînement et en compétition.

- A1 C2 : 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.

Les 6 sources de motivation sont :

Qualité de son dialogue interne

Clarté de ses objectifs

Puissance de son rêve sportif

Sens donné à sa pratique

Capacité à constater ses propres progrès

Capacité à se projeter dans le succès

- A1 C3 : Evaluer 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.
- A1 C4 : Evaluer 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**

- A2 C5 : 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**

- A3 C6 : 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)
- A3 C7 : Conduire une séance de préparation mentale permettant d'aider le sportif à renforcer son approche mentale (cf A1C1) ou à la modifier en le questionnant sur l'efficacité de sa pratique.
Cela lui permettra d'être efficace et autonome dans ses prises de décision en compétition.
- A3 C8 : 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
- A3 C9 : Conduire une séance de préparation mentale sur le terrain du sportif en lui permettant de se focaliser sur ses sens (vue, ouïe, toucher, olfactif)
- A3 C9 : Conduire une séance de préparation mentale sur le terrain du sportif en lui permettant de se focaliser sur ses sens (vue, ouïe, toucher, olfactif)
- A3 C10 : Conduire une séance de préparation mentale avec l'ensemble d'une équipe (y compris le staff technique) permettant à chacun de s'exprimer sur ses compétences mentales (forces et faiblesses)
L'écoute par les sportifs du vécu des autres membres de l'équipe leur permet de découvrir qu'ils ne sont pas seuls à vivre leurs difficultés internes, d'identifier leurs zones de progrès et d'élargir leurs connaissances en matière de préparation mentale.

- **ACTIVITÉ 4 : Optimiser la performance mentale pendant une compétition**

- A4 C11 : Mener avec le sportif un entretien de briefing en amont d'une compétition pour l'aider à se mettre dans les meilleures dispositions mentales pour performer.
Pour cela, il lui rappelle l'objectif que le sportif s'est fixé.
- A4 C12 : Mener en entretien de performance après chaque étape d'une compétition pour l'aider par un jeu de questions ouvertes à ajuster la mise en œuvre de ses outils de préparation mentale dans le cadre de son objectif
- A4 C13 : Mener en entretien de debriefing à la fin d'une compétition pour faire un bilan permettant grâce à un jeu de questions ouvertes d'ancrer les progrès réalisés et d'identifier de potentiels nouveaux axes de travail mental

Contenu de la formation

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, réponse aux questions, suivi des stages pratiques et debrief défi des 5 jours

Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

RONAN LAFAIX :

Créateur de la pédagogie Soyez P.R.O. et osez.
B.E tennis, sophrologue, Praticien en PNL.

Coach Tennis sur le circuit ATP pendant 17 ans :

- Stéphane Robert top 50 mondial,
- Gilles Simon top 20 mondial (meilleur classement N°6 ATP),
- Corentin Moutet champion de France junior, vice champion d'Europe junior,
- Jeff Bachelot 130 ATP,
- Rod Cadart 180 ATP,
- Julien Jeanpierre 130 ATP

Coach de voile depuis 2007 : Armel Tripon : vainqueur de la route du rhum 2018 et 11 du Vendée Globe 2020

Coach mental de golf : Franck Aumonier Challenge Tour.

Pigiste pour le journal du golf de l'Équipe.

Auteur de trois ouvrages : « Soyez P.R.O. la méthode pour osez » 2008, « Un nouveau coachnig pour gagner » 2012, « Révolutions intérieures » 2020

THOMAS GIRAUD :

Créateur du cabinet de coaching CANYOUBE, spécialisé dans le coaching de dirigeants et la préparation mentale de sportifs de haut niveau.

Formations :

- Coaching avec Vincent Lenhardt (Transformance)
- Hypnose avec Kevin Finel (Arche Formation)
- Thérapie brève systémique et stratégique (école de Palo Alto) avec Jean-Jacques Wittezaele (Ecologie de l'esprit)
- Préparation mentale avec Ronan Lafaix (Soyez P.R.O. et Osez)

Accompagnement de jeunes espoirs dans 4 disciplines différentes :

- BMX (Mila Monnanteuil, 4^{ème} mondial chez les jeunes)
- Tennis (Valentin Royer, 4^{ème} mondiale en junior)
- Natation synchronisée (Yelena Descamps, équipe de France junior)
- Football (Hugo, U17 National)

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Pédagogie participative
- Classe inversée
- Exposés théoriques : outils, grilles de lecture
- Mise en situation en salle et sur un terrain de sport
- Mise à disposition en ligne de documents supports
- Vidéos pour permettre aux stagiaires de se voir en action
- Groupe de pairs : les participants seront divisés en sous-groupe pour pouvoir s'entraîner dans un cadre défini entre deux sessions de formation en présentiel
- Expériences, défis et challenges individuels et collectifs durant toute la formation pour utiliser le mental des stagiaires comme support d'analyse et pour permettre aux stagiaires de mieux stabiliser leurs états émotionnels ; le défi majeur sera d'effectuer une randonnée en solitaire durant 5 jours selon les indications des formateurs.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Mises en situation.
- Observations sur le terrain
- 24 heures d'entraînement via des groupes de pairs entre chaque session en présentiel
- Un rapport de stage correspondant à l'analyse d'un accompagnement de 12 sessions minimum auprès d'un sportif de niveau régional minimum
- Passage devant un jury afin d'obtenir la certification professionnelle
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Modalité et délais d'accès à la formation :

Les formations ont lieu à dates fixes.

Inscription par mail possible jusqu'à **un mois** avant le début de la formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. En amont de la formation, nous définissons ensemble comment vous proposez le parcours le plus adapté.

Tarifs :

- Tarif étudiants, demandeurs d'emploi sans aide Pole Emploi, habitants Dom-Tom
 - 4200.00 € Net de taxe (exonération de TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)
- Tarif si financement personnel (dont CPF) ou via Pole Emploi
 - 4500.00 € Net de taxe (exonération de TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)
- Tarif si financement employeur / organisme (ex : not. AFDAS ET AGEFICE)
 - 4950.00 € Net de taxe (exonération de TVA au titre de l'article 261-4-4a du CGI)