

Formation

PRÉPARER MENTALEMENT À LA
PERFORMANCE SPORTIVE





Hello !

“

Bienvenue dans l'aventure Soyez P.R.O. !

Une aventure qui a commencé pour nous il y a plus de 10 ans.

Issu du monde du tennis pro et du coaching, nous avons conçus au fil des ans des modules de formations super innovants pour que les entraîneurs et coachs sportifs puissent faire progresser leurs champions sur l'aspect mental.

Et cette formation est le fruit de toute cette expérience de formation ainsi que de notre travail avec des sportifs de haut niveau issus de nombreux sports différents.

Prêt pour vivre une formation stimulante, exigeante, remuante ? Et oui, progresser sur le mental n'est pas de tout repos...

Alors nous vous avons concocté une formation comme une aventure, où le héros c'est vous !

”

Ronan Lafaix

Thomas Giraud

SOMMAIRE

Nos convictions	p 4
-	
Objectifs et promesse de la formation	p 5
-	
Programme & parcours	p 7
-	
Financement	p 13
-	
Vos formateurs	p 14
-	
Contact	p 15



NOS CONVICTIONS*

Le mental, ça se muscle.

Evidemment, sinon nous ne proposerions pas de formation sur le sujet...Il n'y a pas de sportif naturellement fort mentalement, il y a des habitudes et des croyances plus ou moins aidantes.

-

Il y a 7 milliards de façon de performer.

C'est pour cela que le préparateur mental n'assomme pas son sportif avec des vérités et des « recettes ». Il l'écoute, entre dans son univers, en ressort, le challenge, lui donne de nouvelles perspectives, l'inspire même parfois.

-

La clé c'est la concentration.

Et peu de personnes savent en parler, encore moins la développer. Pour nous, il est question de savoir s'immerger dans l'action en se laissant faire par son corps. Bienvenue inconscient !

**On a a plein d'autres : appelez-nous pour échanger !*

Votre cerveau est votre pire ennemi.

Bon, d'accord c'est aussi votre ami quand il s'agit de planifier, structurer, imaginer, analyser, réajuster . Mais pendant l'action, attention à lui et à son dialogue négatif !

-

La respiration, c'est le meilleur médicament contre les émotions.

Contre ? Oui, contre. Car les émotions sont des résistances qui parasitent la performance.

-

Pour gagner, il faut s'en foutre !

Quel beau paradoxe...Cette dualité entre être engagé et être détaché est au cœur de la performance.

-

Corps & esprit

La préparation mentale n'est pas que mentale, en tout cas pas que cognitive, elle est aussi corporelle .

Objectifs de la formation

Vous aider à devenir un préparateur mental de très bon niveau, ce qui vous permettra d'être « équipé » pour mener des entretiens de préparation mentale hors terrain ainsi que d'intégrer en fil rouge à vos entraînements un travail mental.

Vous progresserez au niveau de votre savoir-faire (vos compétences) mais aussi de votre savoir-être.

C'est pourquoi tout au long de la formation, nous vous ferons travailler sur vous-mêmes et nous vous aiderons à élargir votre champ de vision et à challenger vos croyances actuelles (comme vous aurez à le faire avec un sportif).

Nous utiliserons une pédagogie participative où vous co-construirez individuellement et collectivement votre aventure de formation.

Pré-requis :

- Niveau d'études minimum : niveau 5
- La certification s'adresse à des éducateurs sportifs, professeurs d'EPS, à des professionnels de l'accompagnement (psychologues, psychothérapeutes, coachs en entreprise, sophrologues) ayant une démarche active dans la performance sportive.

LES COMPÉTENCES

auxquelles vous allez être formés

1. Aider le sportif à identifier son approche mentale dans le sport
2. Aider le sportif à identifier ses motivations
3. Evaluer la capacité du sportif à se concentrer sur demande
4. Evaluer la capacité du sportif à gérer ses émotions
5. Co-crée avec le sportif un programme d'entraînement mental
6. Conduire une séance permettant de renforcer la motivation
7. Conduire une séance permettant de renforcer ou modifier l'approche mentale du sport
8. Conduire une séance permettant de renforcer la stabilité émotionnelle
9. Conduire une séance permettant au sportif de se focaliser sur ses sens
10. Conduire une séance avec toute une équipe sportive
11. Mener un brief en amont d'une compétition
12. Mener un entretien d'ajustement pendant une compétition
13. Mener un debriefing après une compétition

LES PROMESSES DE NOTRE FORMATION



Vivre une aventure intérieure et collective



Muscler votre mental pour être en phase avec un sportif de haut niveau



Acquérir une posture pour écouter et challenger



Maîtriser des outils pour déboguer le cerveau



Etre certifié pour renforcer votre crédibilité

PARCOURS

8 MOIS – 200 heures (hors stage)



PRÉSENTIEL 1/3

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

PRÉSENTIEL 2/3

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)

PRÉSENTIEL 3/3

Cycle 3 présentiel (5 jours) : Les techniques avancées

- L'utilisation des métaphores
- L'exigence dans la relation préparateur mental - sportif
- 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

ZOOM SUR QUELQUES OUTILS

- ✓ LA MÉDITATION pour observer le mental à l'œuvre
- ✓ DES TECHNIQUES DE RESPIRATION issues du yoga & LA COHÉRENCE CARDIAQUE pour favoriser le calme intérieur
- ✓ DES TECHNIQUES DE SOPHROLOGIE pour favoriser l'accès à des états de conscience modifiés
- ✓ L'ANCRAGE SENSORIEL pour retrouver rapidement un état interne désiré
- ✓ LA VISUALISATION GAGNANTE pour préparer son cerveau au succès
- ✓ LE DIALOGUE INTÉRIEUR et LE MANTRA pour focaliser son esprit sur le positif
- ✓ LES MÉTAPHORES pour parler au « cerveau droit »
- ✓ LE TRAVAIL SUR LES CROYANCES pour travailler en profondeur sur ce qui aide ou limite le sportif
- ✓ LA PYRAMIDE DE DILTS pour aider à identifier le style de jeu du sportif
- ✓ LA SYNCHRONISATION pour favoriser le rapport avec le sportif

Outils ou recettes ?

Nous proposerons tout au long de la formation des outils reconnus pour leur efficacité, notamment par les derniers travaux en neurosciences.

Même si pour nous, le préparateur mental est avant tout un artisan qui compose avec les ingrédients du moment.

MODALITÉS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Envoi d'un CV (Niveau d'études minimum : niveau 5 (à partir de DEUG, BTS, etc.)
- Entretien téléphonique pour valider l'adéquation du projet et la formation
- Le stagiaire doit avoir une activité professionnelle de ce type :
 - Educateurs sportifs
 - Professeurs d'EPS
 - Professionnels de l'accompagnement (psychologues, psychothérapeutes, coachs en entreprise, sophrologues) ayant une démarche active dans la performance sportive

MOYENS PEDAGOGIQUES & TECHNIQUES

- Pour la partie de la formation en visio, les stagiaires doivent pouvoir se connecter sur Zoom via un ordinateur (ou un téléphone)

- Pour le présentiel, le lieu définitif sera communiqué au moins 3 mois à l'avance et chaque stagiaire devra organiser son transport et son séjour sur place
- Notre pédagogie est interactive et participative ; la formation alterne entre apports théoriques, réflexion personnelle des participants, travail de groupe, expérimentation et mises en pratique
- Les documents de support de la formation sont envoyés à l'issue de chaque session aux participants

ÉVALUATION DES RÉSULTATS

1. Un rapport écrit de suivi d'un.e sportif.ve, avec soutenance orale devant le jury
 - Le.la candidat.e dispose de 6 mois après la formation pour envoyer un rapport d'un cas client concret ayant été suivi en préparation mentale pendant 3 mois min
 - L'accompagnement de ce client constitue le fil rouge du rapport : l'accompagnement est décomposé selon les 13 compétences du référentiel d'activité
2. Mise en situation devant le jury
Pour plus de détails concernant les modalités de certification, vous pouvez nous demander le document de référence en écrivant à hello@soyezpro.com.

FINANCEMENT

Tarif étudiants,
demandeurs d'emploi
sans aide Pole
Emploi, habitants
Dom-Tom

4200 euros

Tarif si financement
personnel (dont CPF)
ou via Pole Emploi

4500 euros

Tarif si financement
employeur /
organisme (ex :
AFDAS)

4950 euros



FRANCE
compétences

CERTIFICATION

enregistrée au Répertoire spécifique

<https://www.certificationprofessionnelle.fr/recherche/rs/6112>

AIDES

Notre organisme de formation est labellisé par France Compétences, ce qui vous permet de bénéficier des aides suivantes :

Pour tous : CPF (Compte Personnel de Formation)

Plafond CPF : 5000€

Vérifiez de combien vous disposez :

<https://www.moncompteformation.gouv.fr/espace-public/consulter-mes-droits-formation>

Pour les salariés : OPCO (souvent l'AFDAS – spécial sport)

Vous pouvez demander un financement total ou partiel de la formation à l'AFDAS via votre employeur.

Contactez-nous en amont pour obtenir le programme détaillé de la formation ainsi que le devis.

Pour les indépendants : FIFPL ou AGEFICE

Contactez-nous en amont pour obtenir le programme détaillé de la formation ainsi que le devis.

Demandeurs d'emploi : Poleemploi

Contactez-nous en amont pour obtenir le programme détaillé de la formation ainsi que le devis.

VOS FORMATEURS

Ronan Lafaix

- Un des premiers coachs de tennis à intégrer le mental dans sa pratique. Pour cela, il s'est formé depuis plus de 20 ans à la PNL, à la sophrologie et à l'hypnose.
- Créateur de la méthode Soyez P.R.O. (Poser, Respirer, Observer) qu'il présente en détail dans 2 livres :
 - Soyez P.R.O., la méthode pour oser, éditions Amphora (2010)
 - Un nouveau coaching pour gagner, éditions Amphora (2012)
- Issu du tennis, Ronan a par la suite été le préparateur mental de sportifs de haut niveau dans divers sports :
 - Tennis : Stéphane Robert (ex 50^{ème} mondial), Gilles Simon (ex 6^{ème} mondial), Corentin Moutet (67^{ème} mondial)
 - Voile : Armel Tripon (vainqueur de la route du rhum en 2018, 10^{ème} du Vendée Globe en 2020)
 - Golf : Franck Aumonier (joueur du Challenge Tour Européen)
- Depuis 2020, il est le préparateur mental de référence pour le media Le Journal du Golf
- Il est aussi très régulièrement sollicité par les médias sports, dont le Journal L'Equipe pour ses analyses sur les performances mentales des grands champions

Thomas Giraud

- Coach de dirigeants en entreprise et préparateur mental, il a notamment accompagné :
 - Mila Monnanteuil, 15 ans, 4^{ème} mondiale en BMX
 - Valentin Royer, 20 ans, n°1 Européen junior de tennis et en progression sur le circuit ATP depuis 2 ans
 - Yelena Descamps, 16 ans, pôle espoirs natation synchronisée à Aix-en-provence
 - Matis Amar, 15 ans, 2 de handicap au golf
- Il est formé au coaching (Transformance PRO) et est praticien en hypnose Ericksonienne (Arche formation).
- Il est aussi le créateur de la 1^{ère} application mobile de préparation mentale pour l'entreprise (BE YOUR COACH, 6000+ téléchargements)

450

Venez rejoindre les 450
coachs qui se sont formés
au cours des 3 dernières
années.

CONTACT

hello@soyezpro.com

Ronan : 06 62 69 21 10

Thomas : 06 24 33 19 91

www.soyezpro.com

