

# MÉDITER, PROGRESSER ET PERFORMER

FORMEZ-VOUS A  
UN METIER D'AVENIR

**FOCUS**

*L'école  
de préparation  
mentale*

.01

## .....OBJECTIFS DE LA FORMATION

Quel est le point commun entre Novak Djokovic, Michael Jordan, Maxime Médard et Erling Haaland ?

La méditation ! Tous ont en effet intégré, à un moment de leur carrière, la méditation comme une réelle technique d'entraînement mental. Pour autant, méditer n'est pas nouveau. C'était déjà une technique privilégiée par les samouraïs japonais pour s'entraîner au combat.

Mais les recherches récentes en neuropsychologie ont permis de comprendre les mécanismes en jeu dans la méditation dite de pleine conscience, et d'en démontrer tout son intérêt pour la réussite sportive. Cette formation vise ainsi à vous transmettre la pratique de la méditation et à vous rendre autonome dans sa mise en place. De sorte, à l'issue de ces 5 jours vous serez en capacité de proposer vos propres séances de méditation.

.02

## ..... PUBLIC CONCERNE

- >> Sportifs
- >> Étudiants
- >> Intervenants dans le champ de la psychologie et de l'entraînement
- >> Psychologues
- >> Professionnels de l'intervention psychologique en milieu sportif
- >> Professionnels de la santé
- >> Préparateurs physiques
- >> Sportifs professionnels
- >> Sportifs en reconversion
- >> Parents de sportifs

.03

## ..... ORGANISATION DE LA FORMATION

**Type de formation :**

Présentiel

**Rythme :** La formation se

déroule sur 2 sessions de 2 jours en 100% présentiel.

**Durée totale :**

28 heures de formation

**Les formes d'apprentissage :**

- *Priorité est donnée aux échanges avec les formateurs et entre les stagiaires, ainsi qu'à la mise en pratique des outils*

- *Plateforme numérique : lieu d'échanges entre les étudiants et l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et un lieu de partage d'outils.*

- *Travail personnel et collaboratif : réalisation d'exercices de mise en situation (étude de cas, mise en situations et autres) en groupe ou individuellement*

.04

..... **FORMATEUR**



Docteur en psychologie, spécialisé en psychologie du sport et de la santé. Il est notamment l'auteur de « Préparation mentale du sportif » (2017) , « Le bien-être ça se travaille » (2018), « Un mental pour gagner: Comment atteindre l'excellence » (2021) aux Editions Vigot et Tout savoir sur l'égo aux Editions Améthyste.

Son approche, basée sur les principes de la Mindfulness et de l'intelligence émotionnelle, propose à chacun d'apprendre à mieux gérer son stress et ses émotions. Anthony intervient aujourd'hui essentiellement en tant que formateur, conférencier et consultant.

.05

..... **LIEUX DE FORMATION**

**PARIS**

**SPACES LES HALLES**

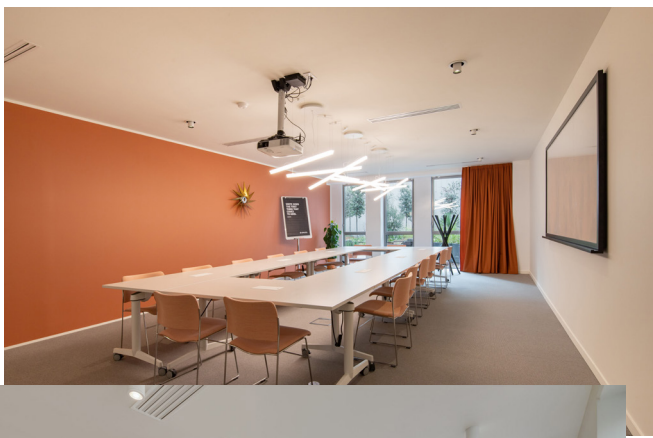
Châtelet-les-halles (Metro 4 & RER A,B et D)  
75001 PARIS



**BORDEAUX**

**SPACES EURATLANTIQUE**

Quartier Euratlantique (10 minutes à pied de la gare St Jean)  
33800 BORDEAUX



## FINANCEMENT PERSONNEL

**Conditions tarifaires : 800 €**

*Le dossier d'inscription est à télécharger sur notre site internet*

## FINANCEMENT DEMANDEUR D'EMPLOI ET ÉTUDIANT

**Conditions tarifaires : 650 €**

*Le dossier d'inscription est à télécharger sur notre site internet*

*Un justificatif de moins de 3 mois vous sera demandé.*

## .... MISSION HANDICAP: FOCUS VOUS ACCOMPAGNE

*Quelle que soit votre situation de handicap temporaire ou permanent, FOCUS vous permet de bénéficier d'un accompagnement personnalisé afin de vous assurer du meilleur déroulement possible de votre formation et de votre intégration dans la vie étudiante, ou de votre stage en tant que professionnel.*

### **Etudiants**

*Vous avez bénéficié d'aménagements scolaires pendant votre précédent parcours de formation ou, votre formation doit être adaptée pour raison médicale (maladie chronique, dyslexie, dysgraphie, dyspraxie,...), vous avez une Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)  
Les épreuves d'admission aux concours peuvent être aménagées sur demande.*

### **Au cours de la formation**

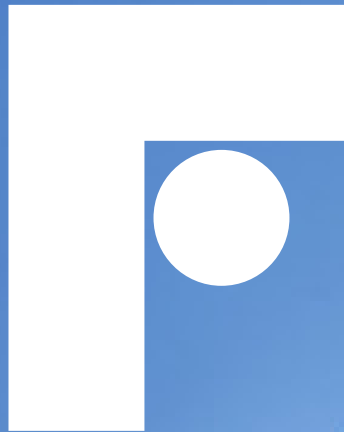
*Un accompagnement individualisé en lien avec les services de Focus et des partenaires extérieurs (entreprises, institutionnels et associatif, Cap emploi, AGEFIPH ...)  
Aide à la construction du projet professionnel en tenant compte du handicap  
Évaluation des besoins et aménagements au cours de la formation*

*Notre centre de formation du Haillan respecte les normes d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.*

*Votre responsable «référé mission handicap» chez FOCUS : à votre écoute en toute confidentialité.*

### **VOTRE CONTACT :**

*Eriq BOUSGARBIES, Assistante de gestion/Référente handicap,  
erique.bousgarbies@focus-formations.com*



> Programme d'enseignement

6



**Kevin Ballanger**  
pilote professionnel de supercross  
et partenaire Focus

MODULES	CONTENU	DURÉE
<b>Module 1</b> Enjeux de la méditation dans la préparation mentale	<ul style="list-style-type: none"> <li>État des lieux de la préparation mentale et des différents outils</li> <li>Les besoins et le mental du champion</li> <li>Au cœur de la tourmente : la pleine conscience</li> <li>Le protocole mindfulness &amp; sport en trois étapes : lucidité, acceptation et focus</li> </ul>	7h
<b>Module 2</b> Lucidité et connaissance de soi comme prérequis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le principe de la métacognition</li> <li>Reconnexion et ancrage sur le corps pour guider l'attention</li> <li>Le cerveau rouge et le cerveau bleu</li> <li>Motivation et méditation sur l'ego</li> </ul>	7h
<b>Module 3</b> Acceptation et gestion du stress comme tremplin	<ul style="list-style-type: none"> <li>Image et estime de soi en méditation</li> <li>Reconnexion et ancrage sur le corps blessé</li> <li>Le calme mental en opposition au stress cognitif</li> <li>Non-jugement et méditation bienveillante</li> </ul>	7h
<b>Module 4</b> Focus et concentration comme facteurs de réussite	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les points attentionnels adaptés à chaque sport</li> <li>L'apport de la méditation dans les routines</li> <li>La tryptique : concentration, calme et engagement</li> <li>Le flow en ligne de mire</li> <li>La méditation chez les jeunes pratiquants</li> <li>Adaptation des séances aux difficultés de chacun</li> <li>Jongler entre méditation, imagerie mentale et relaxation</li> <li>Réflexion sur la recherche de progression, de performance et de compassion</li> </ul>	7h

**«L'humanité est constamment aux prises avec deux processus contradictoires dont l'un tend à instaurer l'unification, tandis que l'autre vise à maintenir ou à rétablir la diversification.»**

> *Claude Levi-Strauss*



**Justine Bordessoule**  
entraîneuse de tennis  
et certifiée Focus

