

# FORMATION EXPERT EN PREPARATION MENTALE

2021

2022

FORMEZ-VOUS A  
UN METIER D'AVENIR

POQUE

## Responsables pédagogiques et ingénieurs de la formation

### Anthony Mette

>Président / Dr. en Psychologie



### Eriq Bousgarbès

> Directrice de la formation

# OBJECTIFS

CETTE FORMATION S'ADRESSE À TOUTE PERSONNE DÉSIREUSE DE DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES OPÉRATIONNELLES DANS LE DOMAINE DE LA PRÉPARATION MENTALE ET LA PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE.



### Damien Vouaux

> Animateur du réseau Focus

L'ensemble de la démarche d'intervention est assuré par des formateurs reconnus (psychologues, préparateurs mentaux, universitaires, entraîneurs de haut niveau et coach en entreprise), ainsi que des sportifs professionnels.

Elle repose sur des enseignements scientifiques mais privilégie l'accès à la pratique de terrain permettant ainsi une meilleure maîtrise des outils.

**Objectif de la formation :** Vous préparer à l'obtention du titre de préparateur mental (en cours de certification RNCP)

## POINTS FORTS

- Une démarche pédagogique basée à la fois sur des enseignements théoriques et sur la pratique de terrain.
- L'utilisation de méthodes pédagogiques multiples: travaux de groupe, étude de cas, mises en situations réelles.
- Un apprentissage basé sur l'expérimentation avec l'utilisation de moyens pédagogiques favorisant le contact avec le terrain en tant que praticien et sujet.
- Des interventions menées par des professionnels reconnus mais également par des artistes internationaux
- Un contenu qui explore les approches scientifiques récentes appliquées au champ de la psychologie de la performance et du bien-être
- Une organisation en séminaires de 3 jours permettant d'intégrer plus facilement la formation à son planning personnel et professionnel.
- Une organisation en présentiel à 100% ou en e-learning+ à hauteur de 60%
- Une supervision dans votre parcours de formation
- Des outils adaptables aux milieux du sport, de l'entreprise, de l'art et de la santé
- L'occasion d'expérimenter sur soi les méthodes et outils pour mieux se connaître
- La possibilité d'intégrer le réseau de consultants Focus

## PUBLIC CONCERNE

- >> Etudiants STAPS (L3, Master, doctorants)
- >> Étudiants en psychologie (L3, Master, doctorants)
- >> Entraîneurs
- >> Dirigeants d'entreprise
- >> Managers
- >> Entrepreneurs
- >> Brevets d'état
- >> Coaches en entreprise
- >> Personnes en reconversion professionnelle
- >> Psychologues
- >> Professionnels de l'intervention psychologique en milieu sportif
- >> Professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, psychomotriciens)
- >> Préparateurs physiques
- >> Sportifs professionnels
- >> Sportifs en reconversion
- >> Parents de sportifs

## PRE-REQUIS

- >> Niveau licence (Bac+3)  
ou
- >> Parcours de sportif HN  
ou
- >> Expérience professionnelle en lien avec le domaine du sport, de la psychologie et/ou de la gestion de groupes.

## ..... ORGANISATION DE LA FORMATION

### **Type de formation :**

Présentiel ou e-learning+

**Rythme en présentiel :** La formation se déroule sur une année, en 8 sessions de 3 jours (dont deux de 4 jours).

**Rythme e-learning+ :** La formation se déroule également sur une année en

8 sessions de 3 jours (dont deux de 4 jours). Les semaines 1, 3 et 8 sont en présentiel. Les semaines 2, 4, 5, 6 et 7 sont organisées à distance.

**Quelques précisions sur l'organisation des sessions en e-learning+ :** pour faciliter l'organisation individuelle

les formations alterneront des web-conférences en direct et interactives, des vidéos enregistrées, des séances de tutorat collectifs et de supervision individualisée, ainsi que la réalisation de travaux collaboratifs (4 vidéos).

### **Durée totale de la formation :**

300 heures de formation

- 200h de formation présentiel (formule présentiel)
- 200h de formation dont 108h à distance et 72h en présentiel (formule e-learning+)
- 100h de stage

### **Les formes d'apprentissage :**

- Les cours en présentiel : priorité est donnée aux échanges avec les formateurs et entre les stagiaires, ainsi qu'à la mise en pratique des outils
- Les cours en e-learning+ : constituent la base de connaissance théorique (PDF et PowerPoint) tout en conservant l'interaction avec les formateurs (vidéos en direct avec des exercices pratiques + Accès replay)
- Plateforme numérique (360Learning) : lieu d'échanges entre les étudiants et l'équipe pédagogique (travail collaboratif, pistes de lecture, travaux pratiques) et un lieu de partage d'outils.

- Le stage pratique et le tutorat : permettent aux stagiaires de développer leurs compétences et d'être accompagnés par un préparateur mental expérimenté.

- Travail personnel et collaboratif : réalisation de 4 exercices de mise en situation (étude de cas, observation terrain, une technique de préparation mentale et intégration à un club) en groupe ou individuellement

### **Lieu :**

Centre technique du Haillan.

Possibilité d'hébergement et de restauration sur place (tarif préférentiel Focus Consultants) y compris pour le rythme e-learning+.

.06

## ..... INSCRIPTION ET FRAIS PEDAGOGIQUES

### **Conditions tarifaires : 6100 €**

*Le dossier d'aide au financement et le dossier d'inscription sont  
à télécharger sur notre site internet*

*<https://www.focus-formations.com/formation-expert-en-preparation-mentale/#plaquette>*

.07

## .... 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*

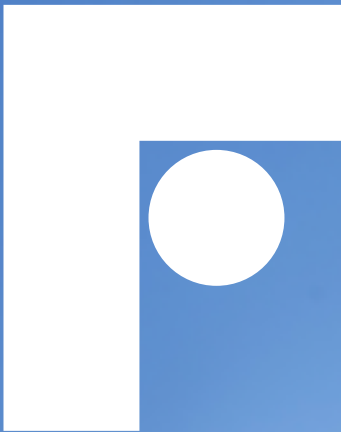
*Notre centre de formation du Haillan respecte les normes d'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.*

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

### **VOTRE CONTACT :**

*Eriq BOUSGARBIÉS, Assistante de gestion/Référente handicap,  
[erique.bousgarbies@focus-formations.com](mailto:erique.bousgarbies@focus-formations.com)*





> Programme d'enseignement ..... 6

> Équipe pédagogique ..... 9

> Information pratique et contact ..... 11



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

## PROGRAMME D'ENSEIGNEMENT

MODULES	CONTENU	MOTS CLÉS	DURÉE
<b>Fonction 1</b> Établir le profil psychologique d'un client	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CP1</b> : Instaurer une relation de confiance avec le client</li> <li>• <b>CP2</b> : Accompagner le client dans sa compréhension des méthodes et outils proposés et des ajustements éventuels du protocole au cours de l'accompagnement</li> <li>• <b>CP3</b> : Établir un profil partagé avec le client à partir de données recueillies en mobilisant les outils d'évaluation adéquats et les informations transmises par le client et éventuellement son entourage</li> <li>• <b>CP4</b> : Formaliser le profil et les étapes de l'entraînement mental</li> <li>• <b>CP5</b> : Orienter le client vers des professionnels adaptés à ses besoins pour un accompagnement complémentaire</li> </ul>	<b>CT1</b> <b>CT2</b> <b>CT3</b> <b>CT4</b>	28h
<b>Fonction 2</b> Conduire un suivi mental individuel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CP1</b> : Instaurer une relation de confiance avec le client</li> <li>• <b>CP6</b> : Co-construire avec le client ou le groupe un protocole d'intervention</li> <li>• <b>CP7</b> : Mobiliser des techniques ajustées d'entraînement mental auprès d'un client en situation « réflexive »</li> <li>• <b>CP8</b> : Aider, le cas échéant, le client à réguler une phase émotionnelle forte</li> <li>• <b>CP5</b> : Orienter le client vers des professionnels adaptés à ses besoins pour un accompagnement complémentaire</li> <li>• <b>CP9</b> : Mobiliser des démarches d'évaluation continue pour ajuster le protocole en cours d'intervention</li> <li>• <b>CP2</b> : Accompagner le client dans sa compréhension des méthodes et outils proposées et des ajustements éventuels du protocole au cours de l'accompagnement</li> <li>• <b>CP4</b> : Formaliser le profil et les étapes de l'entraînement mental</li> </ul>	<b>CT1</b> <b>CT2</b> <b>CT3</b> <b>CT4</b>	48h

<p><b>Fonction 3</b> Conduire un entraînement intégré d'optimisation mentale</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CP1</b> : Instaurer une relation de confiance avec le client ou du groupe</li> <li>• <b>CP3</b> : Etablir un profil partagé avec le client à partir de données recueillies en mobilisant les outils d'évaluation adéquats et les informations transmises par le client et éventuellement son entourage</li> <li>• <b>CP10</b> : Ajuster un profil partagé avec le client ou le groupe à partir des observations réalisées in situ et les informations transmises par le client/ groupe et éventuellement son entourage</li> <li>• <b>CP11</b> : Co-construire in situ avec le client ou le groupe un protocole d'intervention</li> <li>• <b>CP12</b> : Mobiliser à bon escient les techniques d'entraînement mental auprès d'un client ou du groupe in situ</li> <li>• <b>CP13</b> : Mobiliser les acteurs et ressources de l'environnement du client ou du groupe dans le cadre de ses interventions</li> <li>• <b>CP8</b> : Aider, le cas échéant, le client à réguler une phase émotionnelle forte</li> <li>• <b>CP5</b> : Orienter le client vers des professionnels adaptés à ses besoins pour un accompagnement complémentaire</li> <li>• <b>CP9</b> : Mobiliser des démarches d'évaluation continue pour ajuster le protocole en cours d'intervention</li> <li>• <b>CP2</b> : Accompagner le client ou le groupe dans sa compréhension des méthodes et outils proposées et des ajustements éventuels du protocole au cours de l'accompagnement</li> <li>• <b>CP4</b> : Formaliser le profil et les étapes de l'entraînement mental</li> </ul>	<p><b>CT1</b> <b>CT2</b> <b>CT3</b> <b>CT4</b> <b>CT5</b></p>	<p>40h</p>
<p><b>Fonction 4</b> Assurer un suivi mental collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CP1</b> : Instaurer une relation de confiance avec le groupe</li> <li>• <b>CP14</b> : Etablir un profil partagé du fonctionnement d'un groupe à partir de données recueillies par l'observation « in situ » et par des échanges avec les membres du groupe et de son encadrement</li> <li>• <b>CP6</b> : Co-construire avec le client ou le groupe un protocole d'intervention</li> <li>• <b>CP2</b> : Accompagner le client ou le groupe dans sa compréhension des méthodes et outils proposées et des ajustements éventuels du protocole au cours de l'accompagnement</li> <li>• <b>CP15</b> : Assurer, si besoin, un rôle de médiateur</li> <li>• <b>CP12</b> : Mobiliser à bon escient les techniques d'entraînement mental auprès du client ou du groupe en situation d'observations in situ</li> <li>• <b>CP9</b> : Mobiliser des démarches d'évaluation continue pour ajuster les interventions auprès du client ou du groupe</li> <li>• <b>CP13</b> : Mobiliser les acteurs et ressources de l'environnement du client ou du groupe dans le cadre de ses interventions</li> <li>• <b>CP4</b> : Formaliser le profil et les étapes de l'entraînement mental</li> </ul>	<p><b>CT1</b> <b>CT2</b> <b>CT3</b> <b>CT5</b></p>	<p>44h</p>
<p><b>Fonction 5</b> Sensibiliser des acteurs à des enjeux de prévention</p>	<p><b>Les compétences mobilisées dans l'exercice de cette fonction ne sont pas évaluées dans le titre de Préparateur mental</b></p>		<p>20h</p>



Suivi individuel	Supervision et suivi	10h
Stage professionnel	Stage en entreprise ou en structure sportive + supervision	100h
Examens	Préparation et examen final	10h

Volume horaire total sans stage (examens compris) \_\_\_\_\_ **200 heures**

.....  
 Volume horaire total avec stage (examens compris) \_\_\_\_\_ **300 heures**

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation des compétences acquises se déroule en 3 examens :

### 1. Test de connaissances

- 40 questions à choix multiples, obtenir 60% de bonnes réponses

### 2. Dossier professionnel - Examen écrit et oral

### 3. Examen écrit

## CHIFFRES

### DEPUIS 2018

- 96 étudiants pour 89 admis (93%)
- Satisfaction de 9.1 sur 10

**«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*



## EQUIPE PEDAGOGIQUE

# LES EXPERTS

- 
- ANTHONY METTE >>> *Président préparateur mental*
- ERIQUE BOUSGARBIES >>> *Référente pédagogique et administrative*
- DAMIEN VOUAUX >>> *Animateur du réseau*
- ALEXANDRE WANLIN >>> *Enseignant MMA et instructeur Wim Hof*
- GREG DÉCAMPS >>> *Maître de conférence*
- SÉBASTIEN BOUHEIL >>> *Fondateur de l'association Colosse aux pieds d'argile*
- CLAIRE MARQUEBIEILLE >>> *Psychologue clinicienne*
- MANU AUGÉY >>> *Préparateur mental*
- PASCAL LEGRAIN >>> *Maître de conférence*
- LÉA ROUSSEL >>> *Nutritionniste, diététicienne*
- BRUNO LE GAL >>> *Entraîneur EdF de Jujitsu et préparateur mental*
- JÉRÉMY BERTIN >>> *Manager et préparateur mental*
- SÉVERINE MARTIN-BASTÉ >>> *Coach en entreprise et préparatrice mentale*
- JULIEN QUESNOY >>> *Forces spéciales, sophrologue et préparateur mental*
- NATHALIE LATRILLE >>> *Psychologue et sketchnoteuse*
- CORINNE FOULONNEAU >>> *Directrice centre équestre et préparatrice mentale*
- PIERRE GUILLET >>> *Préparateur mental*
- FLORENCE HOPPENOT >>> *Coach en entreprise et préparatrice mentale*
- MICKAEL MOULIAT-PELAT >>> *Coach en entreprise et préparateur mental*
- ANTHONY LESPADE >>> *Préparateur physique et mental*
- ADRIEN JOUVENCEL >>> *Préparateur mental*
- SÉBASTIEN CLERT >>> *Maître praticien PNL et préparateur mental*
- ADRIEN MAGNANT >>> *Infirmier et préparateur mental*
- FRED OURABAH >>> *Préparateur physique et formateur*
- THIBAUD DELAUNAY >>> *CTS et préparateur mental*



## **EQUIPE PEDAGOGIQUE**

# **LES ARTISTES ET SPORTIFS PROFESSIONNELS**

RÉMI BIZOUARD >>> *Triple champion du Monde de FMX*

GIANNI MINA >>> *Joueur de tennis professionnel*

CLÉMENT MAYNADIER >>> *Joueur de rugby professionnel*

VALENTIN DARDILLAT >>> *Triple champion du Monde de jetski*

ILEKTRA POPLIOPOULO >>> *Cantatrice*

CHRISTIAN PÉNIGAUD >>> *CTS en charge de la préparation mentale FF Volley-Ball*

JULIEN QUESNOY >>> *Forces spéciales, sophrologue et préparateur mental*

AMAURY DELERUE >>> *Arbitre de football international*



**Clément Maynadier**  
international de rugby et consultant Focus

## INFORMATIONS PRATIQUES & CONTACTS

### LIEU DE FORMATION : CENTRE TECHNIQUE DU HAILLAN

---

Ligue de Football de Nouvelle Aquitaine  
17 bis rue Joliot Curie  
33185 Le Haillan  
05.56.01.65.31

*A noter que plusieurs journées seront délocalisées sur le Bassin d'Arcachon et sur Bordeaux en raison des activités sportives proposées. Nous officialiserons les dates et les lieux prochainement.*



### CONTACTS

---

**ERIQUE BOUSGARBIES >>> DIRECTRICE DU PROGRAMME**  
erique.bousgarbies@focus-formations.com  
T/ 06 60 13 35 93

**MARC LAPORTE >>> DIRECTEUR MARKETING & COMMUNICATION**  
marc.laporte@focus-formations.com  
T/ 06 61 70 59 41

**DIANE GRAND-DHEUR >>> SECRÉTAIRE**  
secretariat@focus-formations.com  
T/ 06 89 57 70 96

**DAMIEN VOUAUX >>> ANIMATEUR DU RÉSEAU**  
damien.vouaux@focus-formations.com

## **REGLEMENT INTERIEUR**

### **Article 1**

Le présent règlement est établi conformément aux dispositions des articles L.6352-3 et L.6352-4 et R.6352-1 à R.6352-15 du Code du travail. Il s'applique à tous les stagiaires, et ce pour la durée de la formation suivie.

### **Article 2 - Discipline**

Il est formellement interdit aux stagiaires : - D'introduire des boissons alcoolisées dans les locaux de l'organisme ; - De se présenter aux formations en état d'ébriété ; - D'emporter ou modifier les supports de formation ; - D'emporter des objets sans autorisation écrite ; - De modifier les réglages des paramètres de l'ordinateur ; - de manger dans les salles de cours ; - d'utiliser leurs téléphones portables durant les sessions ; - de quitter le stage sans motif

### **Article 3 - Sanctions**

Tout agissement considéré comme fautif par la direction de l'organisme de formation pourra, en fonction de sa nature et de sa gravité, faire l'objet de l'une ou l'autre des sanctions ci-après par ordre croissant d'importance : - Avertissement écrit par le Directeur de l'organisme de formation ; - Blâme - Exclusion définitive de la formation sans remboursement des sommes engagées

### **Article 4**

Entretien préalable à une sanction et procédure. Aucune sanction ne peut être infligée au stagiaire sans que celui-ci ne soit informé dans le même temps et par écrit des griefs

retenus contre lui. Lorsque l'organisme de formation envisage une prise de sanction, il convoque le stagiaire par lettre recommandée avec accusé de réception ou remise à l'intéressé contre décharge en lui indiquant l'objet de la convocation, la date, l'heure et le lieu de l'entretien, sauf si la sanction envisagée n'a pas d'incidence sur la présence du stagiaire pour la suite de la formation. Au cours de l'entretien, le stagiaire a la possibilité de se faire assister par une personne de son choix, stagiaire ou salarié de l'organisme de formation. La convocation mentionnée à l'article précédent fait état de cette faculté. Lors de l'entretien, le motif de la sanction envisagée est indiqué au stagiaire : celui-ci a alors la possibilité de donner toute explication ou justification des faits qui lui sont reprochés. Lorsqu'une mesure conservatoire d'exclusion temporaire à effet immédiat est considérée comme indispensable par l'organisme de formation, aucune sanction définitive relative à l'agissement fautif à l'origine de cette exclusion ne peut être prise sans que le stagiaire n'ait été au préalable informé des griefs retenus contre lui et, éventuellement, qu'il ait été convoqué à un entretien et ait eu la possibilité de s'expliquer devant un Commission de discipline. La sanction ne peut intervenir moins d'un jour franc ni plus de 15 jours après l'entretien où, le cas échéant, après avis de la Commission de discipline. Elle fait l'objet d'une notification écrite et motivée au stagiaire sous forme lettre recommandée, ou d'une lettre remise contre décharge. L'orga-

nisme de formation informe concomitamment l'employeur, et éventuellement l'organisme paritaire prenant à sa charge les frais de formation, de la sanction prise.

### **Article 5 - Représentation des stagiaires**

Lorsqu'un stage a une durée supérieure à 500 heures, il est procédé à l'élection d'un délégué titulaire et d'un délégué suppléant en scrutin uninominal à deux tours. Tous les stagiaires sont électeurs et éligibles, sauf les détenus admis à participer à une action de formation professionnelle. L'organisme de formation organise le scrutin qui a lieu pendant les heures de formation, au plus tôt 20 heures, au plus tard 40 heures après le début du stage. En cas d'impossibilité de désigner les représentants des stagiaires, l'organisme de formation dresse un PV de carence qu'il transmet au préfet de région territorialement compétent. Les délégués sont élus pour la durée de la formation. Leurs fonctions prennent fin lorsqu'ils cessent, pour quelque cause que ce soit de participer à la formation. à une nouvelle élection dans les conditions prévues aux articles R.6352-9 à R.6352-12. Les représentants des stagiaires font toute suggestion pour améliorer le déroulement des stages et les conditions de vie des stagiaires dans l'organisme de formation. Ils présentent toutes les réclamations individuelles ou collectives relatives à ces matières, aux conditions d'hygiène et de sécurité et à l'application du règlement intérieur.



## **Article 6 - Hygiène et sécurité**

La prévention des risques d'accidents et de maladies est impérative et exige de chacun le respect total de toutes les prescriptions applicables en matière d'hygiène et de sécurité. A cet effet, les consignes générales et particulières de sécurité en vigueur dans l'organisme, lorsqu'elles existent, doivent être strictement respectées sous peine de sanctions disciplinaires.

## **Article 7 - Propriété intellectuelle et réutilisation des supports**

Tous les supports de formation utilisés au cours des stages dispensés par FOCUS Consultants sont la propriété exclusive de FOCUS Consultants, marque déposée à l'INPI. « Toute présentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans l'accord de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause est illicite ». Seules « les copies réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et les analyses et courtes citations sont tolérées, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source ».

## **Article 8**

Un exemplaire du présent règlement est remis à chaque stagiaire (avant toute inscription définitive).

## **Article 9**

Le plagiat est un emprunt à un auteur consistant à s'en attribuer indument la paternité par copie, imitation ou détournement, partiel ou total. Cette pratique est considérée comme une fraude susceptible d'entraîner des sanctions disciplinaires ou juridiques devant les juridictions de droit commun. Afin de lutter contre le plagiat, Focus Consultants utilise des dispositifs automatisés de contrôle des documents par comparaison avec les contenus publiés au niveau national et international.



**2021**

**2022**

**FOCUS**

*L'école  
de préparation  
mentale*