2024 / 2025

FORMATION EXPERT EN PREPARATION MENTALE

FOCUS
L'école de préparation mentale

Responsables pédagogiques et ingénieurs de la formation

Anthony Mette
>Président / Dr. en Psychologie

Erique Bousgarbies
> Directrice de la formation

Coordinatrice du programme

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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. 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.

.02 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 50%
- 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

.03 PUBLIC CONCERNE

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

.04 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.

.05 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 4jours).
Rythme e-learning+ : 8 sessions de 3 jours (dont deux de 4 jours).

Les semaines 1, 3, 5 et 8 sont en présentiel. Les semaines 2, 4, 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 90h à distance et 90h 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 : 6300 €

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 «référente mission handicap» chez FOCUS : à votre écoute en toute confidentialité.

VOTRE CONTACT :
Erique BOUSGARBIES, Assistante de gestion/Référente handicap,
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	DURÉE
Compétence 1 Profiler un sportif en préparation mentale afin d'établir un protocole d'intervention pour un programme d'entraînement mental adapté à ses besoins	• C1.1 : Réaliser un protocole d'intervention grâce à un guide d'entretien afin de déterminer les attentes du sportif • C1.2 : Recueillir des données en mobilisant les outils d'évaluation adéquats et les informations transmises par l'entourage du sportif afin d'établir le profil de compétences du sportif et son niveau d'engagement • C1.3 : Synthétiser les données recueillies afin de construire un parcours d'entrainement mental • C1.4 : Présenter la philosophie, l'éthique et les principaux outils de la préparation mentale, ainsi que le profil du professionnel de l'entrainement mental au sportif afin de cadrer les moyens alloués au parcours d'entrainement mental • C1.5 : Orienter, si besoin, vers des professionnels de santé afin de proposer au sportif un accompagnement complémentaire	33h
Compétence 2 Construire un programme d'entraînement mental en relation avec le profilage défini et basé sur les principes de la pleine conscience et des compétences émotionnelles	• C2.1 : Planifier les séances d'entrainement mental en ajustant leur durée aux besoins et attentes exprimés du sportif • C2.2 : Planifier les séances d'entrainement mental auprès d'un sportif en situation « réflexive » afin d'optimiser son engagement dans le parcours • C2.3 : Identifier des techniques complémentaires et ajustées d'entrainement mental auprès d'un sportif afin de favoriser la créativité dans le parcours • C2.4 : Mobiliser le réseau partenarial interprofessionnel afin d'agir sur la globalité du protocole établi	53h
Compétence 3 Piloter un programme de préparation mental afin de permettre au sportif d'être acteur de son parcours	• C3.1 : Mettre en œuvre le programme de préparation mentale du sportif en lien avec son entourage afin de favoriser la compréhension, l'engagement et l'efficacité du plan d'accompagnement • C3.2 : Adapter si nécessaire le protocole d'intervention grâce à une évaluation continue du parcours dans l'objectif de répondre à la progression du sportif • C3.3 : Accompagner le sportif à réguler des variations émotionnelles et motivationnelles importantes pendant son entrainement dans l'objectif de prévenir un risque d'abandon de l'entrainement • C3.4 : Optimiser le programme d'entrainement mental avec l'apport de techniques alternatives via le réseau interprofessionnel	45h

Compétence 4 Conclure un programme de préparation mentale afin de permettre au sportif d'être acteur de son propre développement	• C4.1 : Analyser la progression et les limites de l'entrainement mental du sportif afin de favoriser la prise de son évolution par le sportif • C4.2 : Accompagner le sportif dans le développement de sa pratique réflexive afin de lui permettre d'être dans une démarche d'amélioration continue de sa performance	49h
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

- 161 étudiants pour 154 admis (95%)
- Satisfaction de 9.6 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

Justine Bordessoule
entraîneure de tennis
et certifiée Focus

FOCUS
L'école de préparation mentale

EQUIPE PEDAGOGIQUE

LES EXPERTS

Liste non contractuelle. La liste finale des intervenants sera communiquée au minimum 1 mois avant le début de votre formation.

ANTHONY METTE >>> *Président préparateur mental*

ERIQUE BOUSGARBIES >>> *Référente pédagogique et administrative*

ALEXANDRE WANLIN >>> *Enseignant MMA et instructeur Wim Hof*

SÉBASTIEN BOUHEIL >>> *Fondateur de l'association Colosse aux pieds d'argile*

CLAIRE MARQUEBIEILLE >>> *Psychologue clinicienne*

LÉA ROUSSEL >>> *Nutritionniste, diététicienne*

BRUNO LE GAL >>> *Entraîneur EdF de Jujitsu et préparateur mental*

JÉRÉMY BERTIN >>> *Manager et préparateur mental*

CORINNE FOULONNEAU >>> *Directrice centre équestre et préparatrice mentale*

ANTHONY LESPADE >>> *Préparateur physique et mental*

ADRIEN JOUVENCEL >>> *Préparateur mental*

SÉBASTIEN CLERT >>> *Maître praticien PNL et préparateur mental*

ADRIEN MAGNANT >>> *Infirmier et préparateur mental*

PAULINE CISTACQ >>> *Instructrice Yoga, sophrologue et préparatrice mental*

BENJAMIN GAUDRY >>> *Référent préparation mentale Armée de Terre*

FOCUS
L'école de préparation mentale

EQUIPE PEDAGOGIQUE

LES GUESTS ET SPORTIFS PROFESSIONNELS

Liste non contractuelle. La liste finale des guests sera communiquée au minimum 2 semaines avant le début de votre formation.

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*

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 >>> COORDINATRICE DU PROGRAMME
erique.bousgarbies@focus-formations.com
T/ 06 60 13 35 93

DIANE GRAND-DHEUR >>> DIRECTRICE ADMINISTRATIVE
secretariat@focus-formations.com

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

2023
2024

FOCUS

L'école
de préparation
mentale