

PUBLIC : Entraîneurs - Coach en entreprise - Psychologues - Professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmiers, psychomotriciens, sophrologues) - Préparateurs physiques sportifs professionnels - Sportifs en reconversion

DUREE : 300 heures (200h de formation + 100h de stage)

PRE-REQUIS :

Niveau licence (Bac+3) ou parcours de sportif HN ou expérience professionnelle en lien avec l'accompagnement individuel dans le domaine du sport, de la psychologie et/ou de la santé

A L'ISSUE DE CE PARCOURS, LE STAGIAIRE SERA CAPABLE DE :

- Profiler un sportif en préparation mentale afin d'établir un protocole d'intervention pour un programme d'entraînement mental adapté à ses besoins
- 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
- Piloter un programme de préparation mentale afin de permettre au sportif d'être acteur de son parcours
- Conclure un programme de préparation mentale afin de permettre au sportif d'être acteur de son propre développement

METHODES PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- Les cours en présentiel : priorité est donnée aux échanges ainsi qu'à la mise en pratique des outils
- Les cours en e-learning+ constituent la base de connaissance théorique tout en conservant l'interaction
- Plateforme numérique (360Learning) : lieu d'échanges entre les étudiants et l'équipe pédagogique 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 en groupe ou individuellement

EVALUATION DE LA FORMATION

Les résultats de l'évaluation des acquis de la formation seront remis au stagiaire à l'issue de la formation.

DISPOSITIF D'ACCUEIL

Nombre de stagiaires maximum : 20
Lieux : Bordeaux et Paris

HANDICAP

Nous sommes à votre disposition si vous rencontrez des difficultés.

VOTRE CONTACT

Contact@focus-formations.com

06.61.70.59.41

PARCOURS DE FORMATION CERTIFIANT

(en cours d'enregistrement au RSCH)

PROFILAGE ET ACCOMPAGNEMENT MENTAL DU SPORTIF

CONTENU PEDAGOGIQUE

C1 - PROFILER UN SPORTIF EN PRÉPARATION MENTALE AFIN D'ÉTABLIR UN PROTOCOLE D'INTERVENTION POUR UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MENTAL ADAPTE 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'entraînement mental
- C1.4 : Présenter la philosophie, l'éthique et les principaux outils de la préparation mentale, ainsi que le profil du professionnel de l'entraînement mental au sportif afin de cadrer les moyens alloués au parcours d'entraînement mental
- C1.5 : Orienter, si besoin, vers des professionnels de santé afin de proposer au sportif un accompagnement complémentaire

C2 - CONSTRUIRE UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MENTAL EN RELATION AVEC LE PROFILAGE DÉFINI ET BASE SUR LES PRINCIPES DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

- C2.1 : Planifier les séances d'entraînement mental en ajustant leur durée aux besoins et attentes exprimés du sportif
- C2.2 : Planifier les séances d'entraînement 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'entraînement 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

C3 - PILOTER UN PROGRAMME DE PRÉPARATION MENTALE 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 entraînement dans l'objectif de prévenir un risque d'abandon de l'entraînement
- C3.4 : Optimiser le programme d'entraînement mental avec l'apport de techniques alternatives via le réseau interprofessionnel

C4 - 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'entraînement mental du sportif afin de favoriser la prise de son évolution 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

FOCUS CONSULTANTS

SIRET 82901933000028

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331069133 auprès du préfet de la région Nouvelle Aquitaine

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat