



## PROGRAMME réf.oo6

### COACH MENTAL POUR LE SPORT

#### OBJECTIFS GENERAUX

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de

Comprendre et appliquer les techniques de préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

#### OBJECTIFS SPECIFIQUES

La formation vise à doter les stagiaires de compétences permettant d'intégrer aux préparations technique, tactique et physique, ce quatrième pilier de la préparation des sportifs professionnels ou amateurs.

#### CONTENU

- Introduction : Définition, intervenants du secteur, objectifs
- La préparation mentale, ses enjeux, ses limites.
- La motivation, la remotivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- Revue des techniques de relaxation, la cohérence cardiaque

Présentation théorique des outils, supports de présentation.  
Cas pratiques. Réflexions guidées.

A l'issue de la formation, une attestation de présence sera fournie  
suivant l'évaluation de l'intervenant et une certification interne.

#### METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Sportifs amateurs, instructeurs, compétiteurs, éducateurs, bénévoles.  
10 à 15 personnes.

Intervention possible auprès des associations sportives, adaptées aux capacités  
budgétaires.

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

#### DUREE - TARIF

3 jours de 7 heures  
Metz en inter 450 € par participants  
En intra : Tarif sur devis