



## PROGRAMME réf.oo6

### PREPARATION MENTALE 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. Pour quels bénéfices, sur quoi peut-on agir ?
- 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.

#### METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

A l'issue de la formation, une attestation de présence sera fournie suivant l'évaluation de l'intervenant et une certification interne après remise d'un rapport de stage d'application (facultatif)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

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

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

Programme adaptable au secteur des entreprises.

#### DUREE

3 jours – 21 heures + 9 heures stage pratique (facultatif).



06.03.95.59.55

[cohen-coaching.com](http://cohen-coaching.com)