



## PROGRAMME réf.005

### LA PREPARATION MENTALE POUR LE SPORT

#### OBJECTIF GENERAL

Présentation des outils de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

#### OBJECTIFS SPECIFIQUES

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

- Introduire la préparation mentale dans sa pratique sportive
- Accompagner un sportif amateur ou compétiteur
- Comprendre l'intérêt de la préparation mentale

#### CONTENU

- La motivation, la remotivation
- La fixation d'objectifs
- La confiance en soi
- Les routines
- Le discours interne, les pensées parasites
- L'imagerie mentale, la visualisation
- La concentration, l'attention
- La gestion respiratoire

#### METHODE PEDAGOGIQUE ET EVALUATION

Apports théoriques et pratiques, support de formation, réflexions guidées, échanges de pratiques.

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

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

- ❖ 10 à 15 participants.  
Sportifs, instructeurs, coach, compétiteurs, entraîneurs, parents.
- ❖ Interventions possibles auprès des associations sportives, adaptées aux capacités budgétaires

#### DUREE - TARIF

2 jours – 14 heures  
150 € par participant et par jour en inter-entreprise  
Sur devis en intra-entreprise