



Module *Préparation Mentale*



Au terme de cette formation, au-delà d'un simple « titre » vous serez en mesure de :

- Accompagner un athlète dans l'atteinte de ses objectifs,
- Créer et mettre en place des routines et techniques pour optimiser la performance
- Utiliser les outils et méthodologies adéquats
- Mettre en place une méthodologie d'évaluation et s'en servir pour proposer des éléments d'amélioration et d'optimisation des habiletés mentales
- Gérer, anticiper et prévoir l'enchaînement des différentes périodes du développement du sportif et donc de créer une planification adéquate vis-à-vis des objectifs,
- Maîtriser le processus de récupération et sensibiliser les sportifs à ce sujet.

35h00 réparti comme suit

CHAPITRE 1 *Principes de la Préparation Mentale* [1h00]

- ✓ Définition des objectifs et des habiletés mentales à développer
- ✓ Savoir évaluer et poser un diagnostic de l'individu
- ✓ Bases scientifiques

Au terme de ce chapitre le stagiaire saura identifier les habiletés mentales en vue de mettre en place les futurs outils adéquats

CHAPITRE 2 *La Motivation* [4h00]

- ✓ Méthodologie
- ✓ Tableau explicatif des facteurs jouant sur la motivation
- ✓ Méthode d'application et questionnaire motivationnel
- ✓ Quizz
- ✓ Cas concret avec questionnaire motivationnel et réponses inhérentes
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra identifier son degré de motivation et mettre en place les outils au travers du questionnaire pour la remonter

CHAPITRE 3 Fixation d'objectifs [4h00]

- ✓ Poser les objectifs en fonction de son niveau
- ✓ Court, moyen, long terme
- ✓ Ego ?
- ✓ Cas concret via visio
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra fixer des objectifs cohérents à plus ou moins long terme par rapport à ses capacités pour optimiser sa performance.

CHAPITRE 4 La confiance et l'estime de soi [4h00]

- ✓ Savoir identifier un déficit ou un surcroit de confiance
- ✓ Méthodologie de gestion de la confiance
- ✓ Méthodologie de gestion de l'estime de soi
- ✓ Quizz
- ✓ Exemples et partage des expériences en visio
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra identifier son degré de confiance en soi afin d'appliquer les outils et clefs adéquats et ainsi de pouvoir gérer ce sentiment.

CHAPITRE 5 Les routines [4h00]

- ✓ Méthodologie de création d'une routine
- ✓ Cas personnel et solution vs Visio / partage et retour d'expérience pour différents sports
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire saura mettre en place des routines permettant de figer une pratique améliorant ainsi sa performance sportive.

CHAPITRE 6 Le discours interne [4h00]

- ✓ Méthodologie
- ✓ Mise en place d'une routine remplacement
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Les compétences professionnelles visées seront de savoir identifier le discours interne parasite et de mettre en place une routine de remplacement.

CHAPITRE 7 L'imagerie mentale [4h00]

- ✓ Principes méthodologiques et processus
- ✓ Mise en situation via visio grâce à des cas concrets
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra visualiser un geste parfait en adaptant les outils et règles inhérent à l'imagerie mentale.

CHAPITRE 8 La concentration [4h00]

- ✓ Créer une routine de concentration
- ✓ Méthodologie
- ✓ Cas concret à envoyer via support informatique
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire pourra mettre une routine de concentration lui permettant de se centrer sur la technique.

CHAPITRE 9 Gestion du stress [2h00]

- ✓ Connaître et savoir appliquer les différentes techniques de relaxation
- ✓ Application en direct via visio
- ✓ Quizz
- ✓ Feed back vidéo / problématique

Au terme de ce chapitre le stagiaire saura appliquer en fonction des besoins les techniques de relaxation permettant de gérer un état de stress en fonction de la situation.

CHAPITRE 10 Evaluation Finale [4h00]

- ✓ Quizz timé
- ✓ Cas pratique à construire timé

Le stagiaire au terme de cette évaluation aura validé les compétences acquises sur l'ensemble des objectifs pédagogiques.