

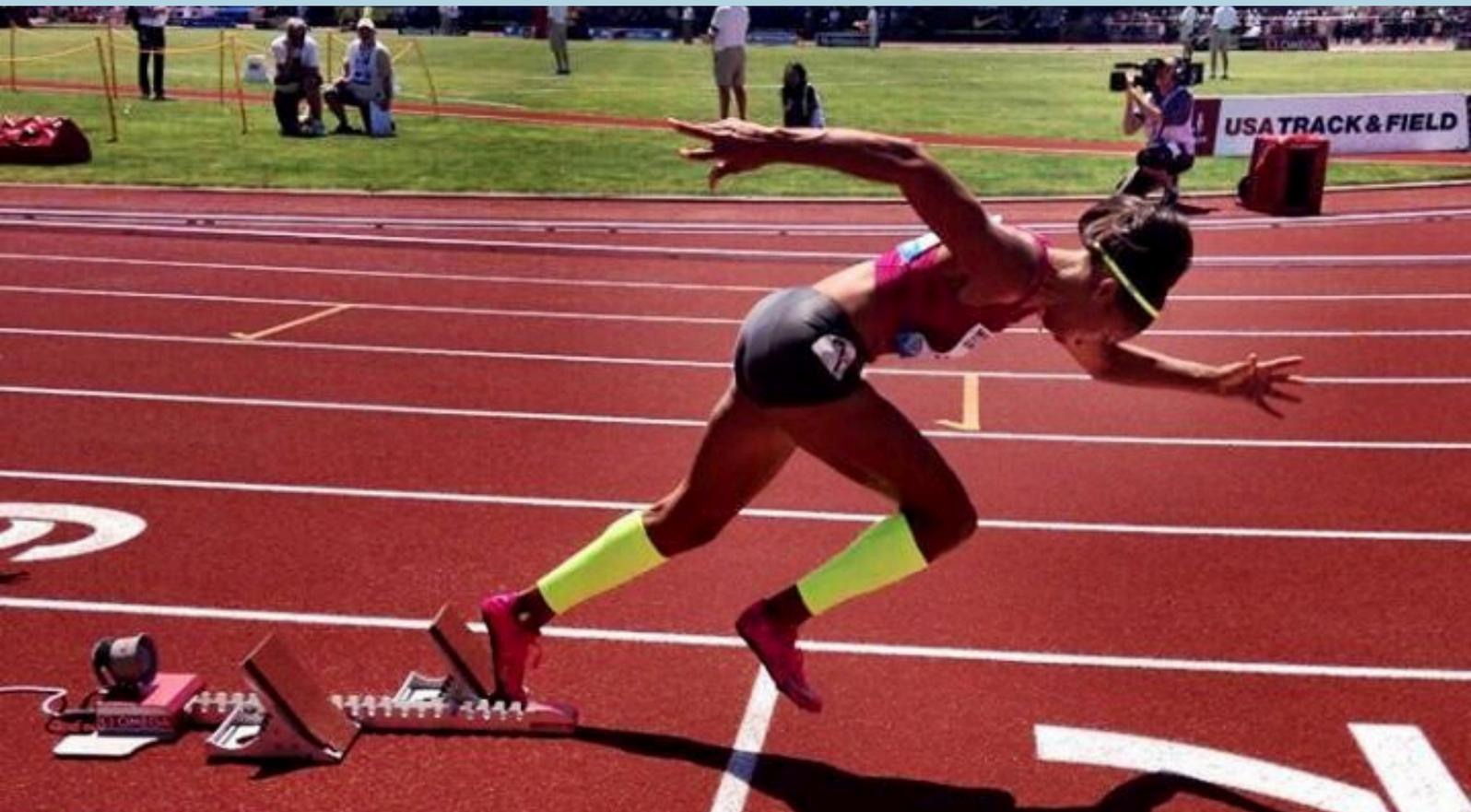


44 rue de la République, 80 000 Amiens

<https://jeboostemaconfiance.fr/>

07 83 19 48 04

# Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif



*Boostez votre performance avec HB Perf*

# Devenez un expert en préparation mentale

## Témoignage ★★★★★



Avant de travailler avec Habdallah, je ressentais une grande anxiété en match, ce qui affectait mes performances. J'avais du mal à gérer la pression et à rester régulier dans les moments décisifs.

Avec son coaching, j'ai appris à visualiser mes succès, à transformer mes pensées négatives et à mieux gérer mon stress grâce à la méditation. Nous avons aussi simulé des matchs sous pression pour m'y habituer.

Les résultats ont été rapides : j'ai gagné des tournois que je pensais inaccessibles et réussi à renverser des matchs décisifs. Aujourd'hui, je joue avec confiance et sérénité.

Merci à HB pour son soutien indéfectible et pour m'avoir donné les outils nécessaires pour exceller dans ce sport que j'adore.

Maxime L. Joueur de tennis de compétition

## Qui suis-je ?

Habdallah BEDROUNI, je prépare le mental des sportifs de haut niveau depuis plus de 10 ans et j'utilise ma méthode dans le monde de l'entreprise avec la même dynamique : nourrir le bien-être mental pour performer.

En tant qu'entraîneur, préparateur mental de sportifs et consultant en entreprise, j'ai développé une méthode efficace permettant à chacun d'atteindre ses objectifs les plus ambitieux. HB Perf vous propose d'apprendre à préparer le mental des sportifs et des salariés.

# Formation

## Objectifs pédagogiques

- 1) Réaliser des entretiens individuels
- 2) Utiliser des techniques de préparation mentale
- 3) Concevoir des parcours d'accompagnement personnalisés
- 4) Animer des séances de préparation mentale
- 5) Développer une activité professionnelle de préparateur mental

## Nombre de participants

10 maximum par session

## Notre équipe pédagogique

Habdallah Bedrouni

## Moyens pédagogiques

### Méthodes utilisées

- Cours théoriques
- Travaux pratiques
- Jeux de rôles
- Expérimentation d'exercices de préparation mentale

### Supports de travail

- Fiches techniques d'exercices
- Cahier de formation

### Durée

- 35 heures / 5 jours en présentiel

## Public

- Toute personne souhaitant intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif.
- HB Perf renseigne, accueille, accompagne et forme les stagiaires en situation de handicap. Lors de la prise de contact, un échange sur le type et le niveau de handicap permet de vérifier si les aménagements prévus suffisent pour garantir la participation et l'organisation de la formation.

# Formation

## La préparation mentale

- Histoire, définitions et champs d'applications
- Le suivi individuel
- Le suivi d'une équipe
- Le suivi de préparation

## La personnalisation d'un accompagnement

- L'écoute active
- Le questionnaire initial
- L'objectif d'accompagnement mental
- La programmation de l'entraînement mental
- L'évaluation de la progression

## Les techniques de préparation mentale

- La relaxation
- L'imagerie mentale
- La respiration guidée
- L'analyse de la variabilité cardiaque
- Les médiateurs de pleine conscience
- Les profils neuro-moteurs

## Les thématiques

- Le relâchement
- La prise de recul
- Les croyances
- Le canalisation des pensées
- Le dialogue interne
- Le niveau d'activation
- Le régulation du niveau de stress
- La gestion des émotions
- La motivation
- La concentration
- La confiance en soi
- L'affirmation de soi
- L'estime de soi
- La cohésion d'équipe

## L'accompagnement des sportifs

- Le concept de performance
- Le relation bien-être mental/performance
- Les protocoles d'accompagnement des sportifs
- Les spécificités du sportif blessé

# Formation

## Prochaines sessions de formation

- Mai 2025
- Juin 2025
- Septembre 2025
- Octobre 2025
- Décembre 2025

## Tarif

- 1 900 €

Exonération de TVA, art261.4.4° a du CGI pour l'activité de formation professionnelle.

## Qualité de la formation

HB Perf est un organisme de formation professionnelle certifié conforme à la norme qualité **Qualiopi**.

## Financement

### Personnel

HB Perf propose des facilités afin d'étaler le paiement sur la durée de la formation.

## Par votre employeur

- 1)** Contactez-nous pour obtenir les documents nécessaires à votre dossier de prise en charge
- 2)** Transmettez le dossier au responsable RH de votre entreprise
- 3)** Votre employeur réalise les démarches auprès de son OPCO
- 4)** Obtenez l'accord de financement

## Par France Travail

Vous êtes demandeur d'emploi et vous souhaitez exercer un nouveau métier? Vous pouvez demander un financement de votre formation à France Travail.

- 1)** Prenez rendez-vous avec votre conseiller pour exposer votre projet professionnel.
- 2)** Contactez-nous pour constituer le dossier de prise en charge.



## **Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif**

**Objectif :** À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'intégrer la préparation mentale du sportif ou d'une équipe.

### **Module 1 : Maîtriser les bases de préparation mentale du sportif ou d'une équipe**

**Objectif :** À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser les bases de la préparation mentale du sportif ou d'une équipe.

Chapitre 1 : Introduction à la préparation mentale.

Chapitre 2 : Échange sur les bienfaits de la préparation mentale (vue par des entraîneurs)

Chapitre 3 : La démarche de la préparation mentale.

- Articles
- Vidéos

Chapitre 4 : Définir l'impact de la préparation mentale sur la performance sportive.

Chapitre 5 : Identifier les besoins psychologiques des athlètes dans différents contextes sportifs.

➔ **Évaluation** module 1.

### **Module 2 : Maîtriser des techniques d'accompagnement mental**

**Objectif :** À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de maîtriser des techniques d'accompagnement mental.

Chapitre 1 : Construire, proposer et analyser un questionnaire semi-directif.

Chapitre 2 : Maîtriser les techniques d'accompagnement mental, y compris, le discours interne, la visualisation et l'autosuggestion, le SWITCH.

- Optimiser la motivation (les différentes motivations)
- Optimiser la gestion du stress (mécanisme stress)
- Optimiser la gestion des émotions
- Surmonter les croyances limitantes et les pensées négatives
- Développer la confiance en soi
- Les 6 besoins fondamentaux des êtres humaines pour plus de bien-être/performance
- Mini quizz / entraînement

Chapitre 3 : Appliquer des méthodes d'accompagnement pour améliorer la concentration, la confiance en soi et la gestion des émotions liées à un défi sportif.

Chapitre 4 : Développer des programmes d'accompagnement mental personnalisés pour les athlètes et les équipes.

➔ **Évaluation** module 2.



## **Module 3 : Maîtriser les tests de la préparation mentale**

**Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable d'utiliser et de maîtriser les tests de la préparation mentale.**

Chapitre 1 : Prendre connaissance des tests : le TOPS, l'OMSAT, CSAI anxiété trait/ état, EMS28.

Chapitre 2 : Interpréter les tests.

Chapitre 3 : Faire une analyse.

➔ **Évaluation** module 3.

## **Module 4 : Communiquer avec un/une sportif(ve)**

**Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de communiquer avec un/une sportif(ve).**

Chapitre 1 : Développer des compétences en communication efficaces pour établir des relations de confiance avec les athlètes.

Chapitre 2 : Utiliser l'écoute active et l'empathie pour soutenir psychologiquement les sportifs.

Chapitre 3 : Intervenir de manière éthique et professionnelle dans la gestion des conflits et des crises émotionnelles.

➔ **Évaluation** module 4.

## **Module 5 : Maîtriser les outils de la relaxation et respiration abdominale**

**Objectif : À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de connaître, d'utiliser et d'animer les différentes séances de relaxation et de respiration abdominale.**

Chapitre 1 : Les méthodes de relaxation. La méthode Jacobson, la méthode training autogène de Schultz.

Chapitre 2 : Les différentes respirations : abdominale, carrée, complète, relaxante.

Chapitre 3 : Démonstration et utilisation des Witty Sem Pro

➔ **Évaluation** module 5.



## Module 6 : Votre projet professionnel

- Comment développer votre activité professionnelle en préparation mentale. Intervention d'un professionnel pour vous aider à la création d'une structure (choix du statut, financement).

### A l'issue de la formation :

- Vidéo de conclusion de la formation
- QCM final (obtenir au moins 50% de bonnes réponses)

Plusieurs intervenants

Projet préparateur mental

Entraînements sportifs



CONTACT

07 83 19 48 04

contact@hbperf.com

<https://jeboostemaconfiance.fr/>

44 rue de la République, 80 000 Amiens