



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.

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

Tarif

2 000 €

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