

## **Programme de formation : Intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans ses prestations de coaching sportif (RS7252)**



### Public visé et prérequis :

La certification est accessible aux candidats titulaires d'un diplôme lié à l'encadrement des sportifs : BPJEPS (toutes mentions liées à l'activité sportive) ou DEJEPS (toute mention liée à l'activité sportive) ou BEPF.

Si un candidat n'est pas titulaire d'un des diplômes cités, il devra prouver une activité professionnelle de coaching sportif par le biais d'une attestation d'employeur, un extrait KBis ou INSEE spécifiant l'activité de coaching sportif.

### Durée de la formation :

La formation dure 35 heures, soit 5 jours de formation en présentiel.

### Tarif par personne :

Merci de contacter le service formation pour toute information tarifaire.

### Contact :

Responsable formation - Anice MORAIS  
Mail : [a.morais@hbperf.com](mailto:a.morais@hbperf.com)

Formateur - Habdallah BEDROUNI  
Mail : [contact@hbperf.com](mailto:contact@hbperf.com)  
Tel. : 07 83 19 48 04

### Objectif de la formation :

Ce parcours certifiant a pour objectif de faire acquérir et de valider des compétences complémentaires au métier de coach sportif, afin d'intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans les prestations de coaching.

À l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable d'intégrer la préparation mentale du sportif ou d'une équipe lors de ses prestations de coaching sportif.

### Évaluation des acquis :

À l'issue de la formation, le candidat devra réaliser :

- L'étude de cas d'une demande d'intervention en préparation mentale pour un sportif ou une équipe de sport.
- Une mise en situation professionnelle de l'animation d'une séquence de travail de préparation mentale et de relaxation collective ou individuelle.

Les deux épreuves devront être réussies pour la délivrance de la certification par le jury de certification.



## Contenu de formation

### **MODULE 1 : Maîtriser les bases de la préparation mentale du sportif ou d'une équipe – 7h**

**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

#### **Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Connaître les principes fondamentaux de la préparation mentale
- Chapitre 2 : La démarche de la préparation mentale
- Chapitre 3 : Définir l'impact de la préparation mentale sur la performance sportive.
- Chapitre 4 : Identifier les besoins psychologiques des athlètes dans différents contextes sportifs.

*Évaluation Module 1*

### **MODULE 2 : Maîtriser des techniques d'accompagnement mental – 7h**

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

#### **Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Construire, proposer et analyser un questionnaire semi-directif
- Chapitre 2 : Maîtriser les techniques d'accompagnement mental, y compris, la fixation d'objectifs, la visualisation et l'autosuggestion, le discours interne. Le SWITCH
- 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 : Définir l'importance de la gestion du stress et de l'anxiété pour une réussite sportive – 4h**

**Objectif :** À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de définir l'importance de la gestion du stress et de l'anxiété pour une réussite sportive chez le sportif et l'équipe

#### **Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Identifier les sources, les mécanismes du stress et de l'anxiété dans le sport.
- Chapitre 2 : Proposer des techniques de gestion du stress et de l'anxiété en lien avec une compétition sportive
- Chapitre 3 : Proposer des techniques pour rester performant sous pression

*Évaluation Module 3*

### **MODULE 4 : Développer la résilience et la motivation afin de booster la performance sportive – 4h**

**Objectif :** À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de développer la résilience et de la motivation afin de booster la performance sportive

#### **Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Identifier les facteurs contribuant à la résilience sportive.
- Chapitre 2 : Favoriser une mentalité de croissance chez les athlètes, les aidant à surmonter les échecs et les défis.
- Chapitre 3 : Utiliser des stratégies pour maintenir la motivation et l'engagement à long terme dans la pratique sportive.

*Évaluation Module 4*

### Délai d'accès :

1 mois à partir de la réception du dossier complet.

### Moyens pédagogiques :

#### Apprentissage :

- Exposés
- Démonstration
- Études vidéo
- Ateliers d'apprentissage

#### Évaluation formative :

- Mises en situation
- QCM



## Contenu de formation

### **MODULE 5 : Communiquer avec un/une sportif(ve) – 3h**

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

**Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Développer des compétences en communication efficace 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 5*

### **MODULE 6 : Maîtriser les tests de la préparation mentale – 7h**

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

**Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Prendre connaissance des tests:
  - Le TOPS, L'OMSAT, CSAI 2 Anxiété trait/état, EMS28
- Chapitre 2 : Interpréter les tests
- Chapitre 3 : Faire une analyse

*Mises en situation module 6*

### **MODULE 7 : Maîtriser les outils de la relaxation et respiration abdominale – 3h**

**Objectifs** : 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.

**Contenu du module :**

- Chapitre 1 : Les méthodes de relaxation
  - La méthode JACOBSON,
  - La méthode training Autogène de Schultz
- Chapitre 2 : Les différentes respirations
  - Respiration abdominale,
  - Respiration carrée,
  - Respiration complète,
  - Respiration relaxante

*Mise en situation module 7*

### **Bénéficiaire en situation de handicap :**

Si vous avez besoin d'un ajustement pour faciliter votre accès à la formation, tel que des horaires ou du matériel spécifique, nous vous encourageons à contacter notre référent handicap, Thibault Caron pour qu'il puisse évaluer votre situation et vous proposer des solutions adaptées. De cette manière, nous pourrions garantir un accompagnement adapté.