



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

Public :

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.

Prérequis :

Prérequis 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 formation :

35 heures
5 jours

Inscription :

Pour toute demande d'inscription, veuillez nous contacter au 03 22 44 66 58 / 07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04 ou par email : contact@hbperf.com

Objectifs :

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.

Moyens et modalités :

Présentiel

Alternance de théorie et de pratique Apprentissage : Exposés , Démonstration , Études vidéo Ateliers d'apprentissage , Évaluation formative : Mises en situation QCM

Document actualisé le 08/03/2026



Moyens Techniques :

Ordinateur (powerpoint) Tapis de sol Remise de document

Adaptation et suivi de la formation :

Un suivi de la formation et de l'accompagnement seront réalisés tout au long de la formation. La formation pourra être adaptée pour palier à des difficultés majeures rencontrées par l'apprenant.

Évaluation de parcours :

Le contrôle de connaissances permettant de vérifier le niveau de connaissances acquis, est effectué selon les modalités suivantes :

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.

Évaluation du besoin :

Un questionnaire sera proposé pour analyser l'adéquation du besoin de formation avec les formations dispensées.

Test de positionnement :

Un test de positionnement sera proposé pour adapter la formation avec le niveau de connaissance du stagiaire

Validation de votre inscription :

A l'issue de votre candidature, vous recevrez par email une convocation pour participer à la formation accompagner d'un livret d'accueil récapitulant l'ensemble des informations vous permettant de vous préparer.

Document actualisé le 08/03/2026



Délai d'accès :

Un délai minimum et incompressible de 14 jours entre l'inscription et l'accès à la formation est appliqué.

Handicap :

Toutes les formations dispensées à HB PERF sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Coordonnées du référent handicap :

AGEFIPH

Maureen TRAMBLAY / Vincent LAVANDIER
Contact mail uniquement
rhf-hdf@agefiph.asso.fr

MDPH

MDPH 80 de la Somme Centre administratif départemental Simone Veil 49 boulevard Chateaudun 80029 Amiens cedex
03 22 97 24 10
mdph@somme.fr

CAP EMPLOI

Centre OASIS DURY- Bâtiment CERCIS Allée de la Pépinière
80480 - Dury
Tel : 03 22 89 00 99

Association Pour Adultes et Jeunes Handicapés

Association APAJH De la Somme
2 Allée Marc Siberchicot 80480 Pont-de-Metz

Le Prix :

2 400,00 €

Contact :

Habdallah BEDROUNI
contact@hbperf.com
03 22 44 66 58 / 07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04

Document actualisé le 08/03/2026

HB PERF 44 rue de la République, 80000 - Amiens – Siret : 98099876900023 – Enregistré sous le n°32800240080 auprès du préfet de région : Hauts de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559A – TVA : FR23980998769 – RCS : Amiens 980 998 769 R.C.S. Amiens – Capital : 100 € – Tel : 03 22 44 66 58 / 07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04 – Email : contact@hbperf.com <https://jeboostemaconfiance.fr/>



QUELQUES CHIFFRES:

	[promotions] promotions	Taux de satisfaction : [en%]	Nombre de stagiaire :
2023			
2024			
2025			
2026			

Document actualisé le 08/03/2026

HB PERF 44 rue de la République, 80000 - Amiens – Siret : 98099876900023 – Enregistré sous le n°32800240080 auprès du préfet de région : Hauts de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559A – TVA : FR23980998769 – RCS : Amiens 980 998 769 R.C.S. Amiens – Capital : 100 € – Tel : 03 22 44 66 58 / 07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04 – Email : contact@hbperf.com<https://jeboostemaconfiance.fr/>



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

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

MODULE 1 : Maîtriser les bases de la préparation mentale du sportif ou d'une équipe

Durée : 7 heures

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 : 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

Chapitre 5 : Évaluation du module 1 : Quiz module 1

...

Évaluation Module 1

MODULE 2 : Maîtriser des techniques d'accompagnement mental

Durée : 7 heures

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 : fixation d'objectifs, visualisation, autosuggestion, discours interne, 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

Chapitre 5 : Évaluation du module 2 : Quiz module 2

...

Évaluation Module 2

MODULE 3 : Définir l'importance de la gestion du stress et de l'anxiété pour une réussite sportive

Durée : 4 heures

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.

Chapitre 1 : Identifier les sources et 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

Document actualisé le 08/03/2026



Chapitre 3 : Proposer des techniques pour rester performant sous pression

Chapitre 4 : Évaluation du module 3 : Quiz

...

Évaluation Module 3

MODULE 4 : Développer la résilience et la motivation afin de booster la performance sportive

Durée : 4 heures

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

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

Chapitre 4 : Évaluation du module 4 : Quiz

...

Évaluation Module 4

MODULE 5 : Communiquer avec un/une sportif(ve)

Durée : 3 heures

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 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

Chapitre 4 : Évaluation du module 5 : Quiz

...

Évaluation Module 5

MODULE 6 : Maîtriser les tests de la préparation mentale

Durée : 7 heures

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 : TOPS, OMSAT, CSAI-2, anxiété trait/état, EMS28

Chapitre 2 : Interpréter les tests

Chapitre 3 : Faire une analyse

Chapitre 4 : Évaluation du module 6 : Quiz

...

Évaluation Module 6

Document actualisé le 08/03/2026



MODULE 7 : Maîtriser les outils de la relaxation et respiration abdominale

Durée : 3 heures

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

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

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

Chapitre 3 : Évaluation du module 7 : Quiz

...

Évaluation Module 7

Document actualisé le 08/03/2026

HB PERF 44 rue de la République, 80000 - Amiens – Siret : 98099876900023 – Enregistré sous le n°32800240080 auprès du préfet de région : Hauts de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf : 8559A – TVA : FR23980998769 – RCS : Amiens 980 998 769 R.C.S. Amiens – Capital : 100 € – Tel : 03 22 44 66 58 / 07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04 – Email : contact@hbperf.com<https://jeboostemaconfiance.fr/>



CV du formateur

HABDALLAH BEDROUNI

Mail : contact@hbperf.com
Téléphone : 0783194804

Expérience professionnelle

FORMATEUR EN COMMUNICATION ORAL-PRISE DE PAROLE, 01/2021 - Actuel *Hbperf*, Amiens - Freelance

FORMATEUR EN ENTREPRISE ET STRUCTURES D'INSERTION, 03/2019 - Actuel *HBPERF*, Amiens - Freelance

PRÉPARATEUR MENTAL, 03/2019 - Actuel *HBperf*, Amiens

EDUCATEUR DE LA PROTECTION JUDICIAIRE JEUNESSE, 09/2010 - 12/2018 *Ministère de la justice*, Amiens - CDD

COACH SPORTIF, 01/2008 - 01/2013 *Athletic Club Amiens*, Amiens

MÉDIATEUR, 01/2009 - 01/2010 *Collège Jules Verne*, Rivery

RESPONSABLE DES ÉDUCATEURS SPORTIFS, 09/2007 - 12/2008 *Athletic Club Amiens*, Amiens - CDD

CORRESPONDANT DE RUE, 01/1997 - 01/2004 *Régie de quartier Amiens Nords Service*, Amiens - CDD

Formation universitaire

Formation Devenir Meilleur – « Optimiser la Préparation Mentale des Sportifs grâce aux Neurosciences », Amiens, 2024

Université Jules Verne, Amiens, 10/2023

Diplôme Universitaire en : Conseiller en Évolution et Transition Professionnelle M2

Université de Lille 2 Droit et Santé, Lille, 10/2016 - 06/2017

Diplôme Universitaire de la préparation mentale et psychologie du sportif Lille 2 : droit et santé M2

Fédération Française de Football, Paris, 09/2015 - 07/2016 Brevet d'Entraîneur de Football : Diplôme Européen

Ministère de la Justice, Lille, 09/2009 - 09/2010 Concours d'Éducateur de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (Ministère de la justice). à Paris

Ministère de la Jeunesse et Sport, Amiens, 09/2005 - 06/2006 BEES (Brevet d'État d'Éducateur Sportif) à Amiens

UFCV Amiens, Amiens, 09/1997 - 06/1998 A.M.I.S.A (Agent de médiation d'Information de Service et d'Animation) à Amiens : Médiation

Lycée Delambre, Amiens, 09/1994 - 06/1995

Baccalauréat : STMG

LANGUES

Anglais : Débutant

Document actualisé le 08/03/2026



Document actualisé le 08/03/2026

HB PERF 44 rue de la République, 80000 - Amiens – Siret : 98099876900023 – Enregistré sous le n°32800240080
auprès du préfet de région : Hauts de France – Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État. – Naf :
8559A – TVA : FR23980998769 – RCS : Amiens 980 998 769 R.C.S. Amiens – Capital : 100 € – Tel : 03 22 44 66 58 /
07 70 07 73 09 / 07 83 19 48 04 – Email : contact@hbperf.com<https://jeboostemaconfiance.fr/>



ACCESSIBILITE

En application de l'article 47 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005 et du décret n° 2019-768 du 24 juillet 2019 ce document présente la politique de HB PERF en matière d'accessibilité numérique.

1. RESPONSABLE ACCESSIBILITE NUMERIQUE

Pour veiller continuellement à l'accessibilité des contenus numériques, HB PERF a nommé un responsable de l'accessibilité numérique.

Celui-ci a pour missions :

- De veiller à la mise en place de processus pour l'accessibilité des contenus numériques ;
- De rendre compte au responsable de la formation des contenus et des services numériques, ainsi que de tout besoin d'amélioration ;
- De s'assurer que la sensibilisation aux exigences de l'accessibilité est encouragée dans l'établissement ;
- D'être l'interlocuteur premier sur tous les sujets d'accessibilité numérique.

2. ACTION DE FORMATION ET DE SENSIBILISATION

Pour répondre au besoin de sensibilisation et de formation des membres de HB PERF, un plan de formation sera déroulé sur les trois prochaines années. Ces formations seront réalisées selon la méthode la plus appropriée pour répondre aux spécificités de la formation, soit par des dispositifs à distance synchrones ou asynchrones, soit par des dispositifs en présentiel.

3. GUIDE DES BONNES PRATIQUES

Pour que la prise en compte de l'accessibilité dans la fabrication des contenus et la mise en place des services numériques deviennent des éléments de la qualité, chaque pôle intègrera les bonnes pratiques de l'accessibilité adaptées à ses contenus et outils. Cette adaptation sera issue des expériences faites lors de nos formations.

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Modalités de règlement

Le paiement sera dû en totalité à réception d'une facture émise par l'organisme de formation à destination du bénéficiaire.

Non réalisation de la prestation de formation

En application de l'article L6354-1 du Code du travail, il est convenu entre les bénéficiaires et l'organisme de formation, que faute de résiliation totale ou partielle de la prestation de formation, l'organisme prestataire doit rembourser au cocontractant les sommes indûment perçues de ce fait.

Document actualisé le 08/03/2026



Obligations et force majeure

Dans le cadre de ses prestations de formation, « HB PERF » est tenue à une obligation de moyen et non de résultat vis-à-vis de ses Clients ou de ses Stagiaires. « HB PERF » ne pourra être tenu responsable à l'égard de ses Clients ou de ses Stagiaires en cas d'inexécution de ses obligations résultant d'un événement fortuit ou de force majeure. Sont ici considérés comme cas fortuit ou de force majeure, outre ceux habituellement reconnus par la jurisprudence : la maladie ou l'accident d'un intervenant ou d'un responsable pédagogique, les grèves ou conflits sociaux externes à « HB PERF », les désastres naturels, les incendies, l'interruption des télécommunications, de l'approvisionnement en énergie, ou des transports de tout type, ou toute autre circonstance échappant au contrôle raisonnable de « HB PERF ».

Devis et attestation

Pour chaque action de formation, un devis est adressé en deux exemplaires par « HB PERF » au Client. Un exemplaire dûment renseigné, daté, tamponné, signé et revêtu de la mention « Bon pour accord » doivent être retournés à « HB PERF » par e-mail. Le cas échéant une convention particulière peut être établie entre « HB PERF », l'OPCO ou le Client. À l'issue de la formation, « HB PERF » remet une attestation de formation au Stagiaire. Dans le cas d'une prise en charge partielle ou totale par un OPCO, « HB PERF » lui fait parvenir un exemplaire de la feuille d'émargement accompagné de la facture. Une attestation d'assiduité pour chaque Stagiaire peut être fournie au Client, à sa demande.

Dédommagement, réparation ou dédit

En cas de renoncement par le bénéficiaire avant le début du programme de formation

- Dans un délai compris entre 2 semaines et 1 semaine avant le début de la formation : 50% du coût de la formation est dû.
- Dans un délai compris entre 1 semaine et 48 heures avant le début de la formation : 75 % du coût de la formation est dû.
- Dans un délai inférieur à 48 heures avant le début de la formation : 100 % du coût de la formation est dû.

Le coût ne pourra faire l'objet d'une demande de remboursement ou de prise en charge par l'OPCO.

Propriété intellectuelle et copyright

L'ensemble des fiches de présentation, contenus et supports pédagogiques quelle qu'en soit la forme (papier, électronique, numérique, orale...) utilisés par « HB PERF » pour assurer les formations ou remis aux Stagiaires constituent des œuvres originales et à ce titre sont protégées par la propriété intellectuelle et le copyright. À ce titre, le Client et le Stagiaire s'interdisent d'utiliser, transmettre, reproduire, exploiter ou transformer tout ou partie de ces documents,

Document actualisé le 08/03/2026



sans un accord exprès de « HB PERF ». Cette interdiction porte, en particulier, sur toute utilisation faite par le Client et le Stagiaire en vue de l'organisation ou l'animation de formations.

Descriptif et programme des formations

Les contenus des programmes, tels qu'ils figurent sur les fiches de présentation des formations sont fournis à titre indicatif. L'intervenant ou le responsable pédagogique se réservent le droit de les modifier en fonction de l'actualité, du niveau du(des) participant(s) ou de la dynamique de la session.

Confidentialité et communication

« HB PERF », le Client et le Stagiaire s'engagent à garder confidentiels les documents et les informations auxquels ils pourraient avoir accès au cours de la prestation de formation ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à l'inscription, notamment l'ensemble des éléments figurant dans la proposition transmise par « HB PERF » au Client. « HB PERF » s'engage à ne pas communiquer à des tiers autres que les partenaires avec lesquels sont organisées les formations et aux OPCO, les informations transmises par le Client y compris les informations concernant les Stagiaires. Cependant, le Client accepte d'être cité par « HB PERF » comme client de ses formations. À cet effet, le Client autorise « HB PERF » à mentionner son nom, son logo ainsi qu'une description objective de la nature des prestations dans ses listes de références et propositions à l'attention de ses prospects et de sa clientèle, entretiens avec des tiers, rapports d'activité, site internet, ainsi qu'en cas de dispositions légales, réglementaires ou comptables l'exigeant.

Protection et accès aux informations à caractère personnel

L'organisme de formation s'engage à informer chaque Stagiaire que :

- des données à caractère personnel le concernant sont collectées et traitées aux fins de suivi de la validation de la formation et d'amélioration de l'offre de « HB PERF »
- conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, le Stagiaire dispose d'un droit d'accès, de modification, de rectification des données à caractère personnel le concernant. Le Stagiaire pourra exercer ce droit en écrivant à : « HB PERF » ou par voie électronique à : « HB PERF ».

En particulier, « HB PERF » conservera les données liées au parcours et à l'évaluation des acquis du Stagiaire, pour une période n'excédant pas la durée nécessaire à l'appréciation de la formation. Enfin, « HB PERF » s'engage à effacer à l'issue des exercices toute image qui y aurait été prise par tout moyen vidéo lors de travaux pratiques ou de simulations.

Litiges

Si une contestation ou un différend ne peuvent pas être réglés à l'amiable, le Tribunal de Amiens sera seul compétent pour régler le litige.

Document actualisé le 08/03/2026