



### Session 2026

Lundi 7 septembre - de 9h à 16h  
Mardi 8 septembre - de 8h à 16h  
Lundi 14 septembre - de 9h à 13h  
Mardi 15 septembre - de 9h à 13h  
Mercredi 16 septembre - de 9h à 12h  
Lundi 21 septembre - de 8h à 16h  
Mardi 22 septembre - de 9h à 16h

### Dates de certification

Lundi 28 septembre 2026  
Mardi 29 septembre 2026

### Durée

- 37h de cours
- 3h00 de certification, rattrapage compris

### Tarif

1 960 € TVA non applicable  
50 € Frais d'inscription

Finançable CPF, OPCO Entreprises,  
Agefice / FIFPL

### Modalité pédagogique

90 % présentiel, 10 % distanciel

### Public concerné

Coachs sportifs, entraîneurs,  
préparateurs physiques souhaitant  
intégrer la préparation mentale d'un  
sportif ou d'une équipe dans ses  
prestations.

### Pré-requis

Pour accéder à la formation  
préparant aux épreuves  
certificatives, le candidat doit  
justifier de la détention  
d'un **diplôme dans le domaine du  
sport** (DEJEPS, BEPF, BPJEPS AF,  
BJPEPS APSF, CQP IF)

### Nature de la formation

Acquisition et/ou développement  
des compétences

## SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat 75116 PARIS

06 84 53 56 09

academie@surface-coach.com

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

RS 7252

Certificateur : HB PERF

### PROGRAMME DE FORMATION

#### JOUR 1

- Définition et rôle de la préparation mentale du sportif
- Impacts sur la performance sportive
- Cadre législatif, éthique et limites de l'intervention
- Posture professionnelle du préparateur mental
- Bases des neurosciences appliquées au sport
- Communication et relation de confiance

#### JOUR 2

- Entretien et écoute active
- Questionnaire semi-directif
- Pyramide de DILTS (approche opérationnelle)
- Analyse des attentes et des besoins du sportif
- Fixation d'objectifs SMART
- Construction d'un plan de prise en charge mentale simplifié

#### JOUR 3

- Mécanismes du stress et de l'anxiété
- Loi de Yerkes-Dodson
- Respiration contrôlée et cohérence cardiaque
- Outils de sophrologie appliqués au sport

#### JOUR 4

- Relaxation (Jacobson ou Schultz – approche simplifiée)
- L'amnésie et se souvenir de sa capacité à réussir: confiance développée
- La projection positive et le développement de la confiance à savoir faire pour diminuer concrètement le niveau de stress.
- Auto-suggestion et dialogue interne

#### JOUR 5

- Team building
- Fixation d'objectif collectifs
- Gestion des conflits

#### JOUR 6

- Visualisation positive et sensorielle
- Simulation mentale
- Bases de l'imagerie mentale appliquée au sport
- Gestion des croyances limitantes (niveau initiation)
- Technique du SWITCH
- Techniques de concentration et d'attention
- Initiation à la pleine conscience



### Principe et moyens pédagogiques

1. Un mail sera envoyé aux stagiaires une semaine avant l'entrée en formation comprenant la convocation avec rappel des jours, des horaires et lieu de formation. Une feuille de positionnement devra être remplie par le stagiaire.

2. Une feuille d'émargement sera signée pour chaque journée de formation suivie

3. Alternance de contenus théoriques et de mises en situations pratiques

4. Entre deux jours de formation, le stagiaire pourra poser ses questions via un groupe WhatsApp qui sera ouvert pendant la durée de la formation. Le formateur y répondra au cours suivant.

5. Le contenu des cours sera remis aux stagiaires sur clé USB à l'entrée en formation

6. Délivrance d'un certificat après validation des épreuves d'évaluation (rattrapage possible dans le mois suivant la fin des épreuves)

7. Un questionnaire de satisfaction dans le mois suivant la formation pour mesurer la montée en compétences

8. Un questionnaire pour évaluer l'impact de la formation sur l'activité professionnelle du stagiaire dans les 6 mois suivants la formation

*La formation ne permet pas de poser un diagnostic psychologique ni de réaliser un suivi thérapeutique. Elle vise l'acquisition d'outils de préparation mentale dans un cadre sportif*

## SURFACE TRAINING ACADEMY

123b boulevard Murat

75116 PARIS

06 84 53 56 09

academie@surface-coach.com

## JOUR 7

- Routine de pré-performance
- Gestion émotionnelle en situation de compétition
- Débriefing post-performance
- Journaling et récupération mentale
- Renforcement de la confiance en soi et de la motivation
- Élaboration d'un plan d'accompagnement simplifié

## COMPÉTENCES VISÉES

1. Conduire un entretien structuré pour identifier les besoins de performance et de bien-être du sportif dans son contexte global.
2. Analyser les données recueillies pour définir des objectifs SMART et des leviers d'action adaptés.
3. Concevoir un plan d'accompagnement mental progressif, chiffré et personnalisé pour validation par le demandeur.
4. Animer des séances de préparation mentale à l'aide d'outils de mesure psychologiques et de techniques interactives.
5. Maîtriser et transmettre des techniques de relaxation diversifiées adaptées aux capacités et au handicap des bénéficiaires.
6. Communiquer de façon inclusive et bienveillante en adaptant son langage et ses supports à l'interlocuteur.
7. Collaborer avec l'équipe pluridisciplinaire et alerter les autorités ou experts compétents en cas de dépassement du cadre d'intervention.
8. Évaluer l'efficacité de la prestation auprès des bénéficiaires pour ajuster et pérenniser sa pratique professionnelle.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

La certification est évaluée par un étude de cas d'une demande d'intervention en préparation mentale suivi d'une mise en situation pratique (conception et animation d'une séquence contenant des exercices de préparation mentale et des exercices de relaxation).

L'examen mesure la compétence globale en animation de séance, les connaissances théoriques et la capacité d'adaptation.

La certification sera délivrée si le candidat valide l'ensemble des épreuves d'évaluation.

## LES INTERVENANTS

### Nasradine Bourimech

Coach sportif et préparateur mental

### Sybille Sommet

Sophrologue et coach mental pour dirigeants d'entreprises