



#### Durée

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

#### Tarif

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

#### Financement

CPF, OPCO Entreprises, Agefice / FIFPL

#### Modalité pédagogique

100% présentiel

#### Public concerné

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

#### Prérequis

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

#### Module 1 - Fondamentaux et cadre

- 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

#### Module 2 - Analyse du sportif et fixation d'objectifs

- Entretien et écoute active
- Questionnaire semi-directif
- Pyramide de DILTS (approche opérationnelle)
- Analyse des attentes et des besoins du sportif
- Fixation d'objectifs SMART individuels
- Index de conscience / computation
- Élaboration de la trame initiale d'un plan de prise en charge mentale

#### Module 3 - Concentration, imagerie et techniques cognitives

- 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

#### Module 4 - Gestion du stress et régulation émotionnelle

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

#### Module 5 - Gestion du groupe et cohésion

- Team building
- Dynamiques individuelles et dynamiques de groupes
- Analyse Transactionnelle et première approche des types de personnalités + MBTI
- Transposition de la méthode SMART au collectif : fixation d'objectifs d'équipe
- Gestion des conflits



## Principe et moyens pédagogiques

1. **Bulletin d'inscription** comprenant un questionnaire de positionnement et l'identification des attentes et des objectifs professionnels

2. **Quiz de validation** des connaissances à la fin de chaque module

### 3. Feedback individualisé

- Retours oraux systématiques
- Points forts / axes d'amélioration
- Conseils pratiques d'amélioration

### 4. Mises en situation

Évaluation par le formateur

- Posture professionnelle
- Qualité d'écoute
- Structuration d'entretien
- Guidage d'exercices
- Gestion de groupe

### 5. Évaluation finale certificative

Selon grilles de certification du certificateur

### 6. Suivi post-formation

- Questionnaire de satisfaction à chaud
- Questionnaire d'évaluation des compétences à froid (1 à 3 mois après)

*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

## Module 6 - Préparation à la compétition et consolidation

- Routine de pré-performance
- Gestion émotionnelle en situation de compétition
- Débriefing post-performance
- Journaling et récupération mentale
- Mobilisation de la confiance en soi et de la motivation en situation compétitive (réactivation des techniques du module 4)
- Élaboration d'un plan d'accompagnement complet intégrant les acquis des modules 1 à 5

### 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

**Epreuve 1** : Etude de cas, réalisation d'une proposition d'intervention en préparation mentale à destination d'un sportif ou d'une équipe de sport sur la base d'une demande formulée par le lient.

**Epreuve 2** : Mise en situation professionnelle, réalisation puis animation d'une séquence de préparation mentale contenant des exercices de préparation mentale et des exercices de relaxation.

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

#### Didier Reiss

Préparateur physique

#### Antoine Derrien

Professeure et thérapeute holistique