SURFACE TRAINING ACADEMY
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.com

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

RS 7252
Certificateur : HB PERF

Durée
35h de cours, dont 4h en distanciel
3h00 de certification
7 séances, le mercredi

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

Financement
CPF, OPCO Entreprises, Agefice / FIFPL

Modalité pédagogique
Mixte : 31h en présentiel et 4h en distanciel (Zoom)

Lieu
33/35 rue Nungesser et Coli
75016 Paris

Public concerné
Coachs sportifs, entraîneurs, préparateurs physiques, formateurs du secteur sportif et managers d'équipes en clubs de sport, titulaires d'un diplôme dans le domaine du sport, souhaitant intégrer la préparation mentale d'un sportif ou d'une équipe dans leurs 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, BPJEPS APSF, CQP IF).

Recommandation
Une expérience de 1 à 2 ans en coaching ou en encadrement sportif est recommandée.

Nature de la formation
Acquisition et/ou développement des compétences

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PROGRAMME DE FORMATION

Séance 1 - Fondamentaux et cycle de la performance
- 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
- Le cycle de la performance (avant / pendant / après)
- Routine de pré-performance
- Gestion émotionnelle en situation de compétition

Séance 2 - Gestion du stress et relaxation
- Mécanismes du stress et de l'anxiété
- Loi de Yerkes-Dodson
- Respiration abdominale et thoracique, cohérence cardiaque
- Relaxation (Jacobson ou Schultz – approche simplifiée)
- Outils de mesure : C-SAI, Anxiété Trait / Anxiété État

Séance 3 - Entretien et relation de confiance
- Communication et relation de confiance
- Entretien et écoute active
- Questionnaire semi-directif
- Index de conscience / computation

Séance 4 - 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
- Outils de mesure des habiletés mentales : TOPS, OMSAT

Séance 5 - Analyse du sportif et objectifs (distanciel)
- Analyse des attentes et des besoins du sportif
- Pyramide de DILTS (approche opérationnelle)
- Fixation d'objectifs SMART individuels
- Élaboration de la trame initiale d'un plan de prise en charge mentale

Séance 6 - Sophrologie, confiance et dialogue interne
- Outils de sophrologie appliqués au sport
- Confiance : amnésie positive et reviviscence des réussites
- Projection positive par imagerie sophronique
- Auto-suggestion et dialogue interne
- Relaxation selon la méthode Vittoz

SURFACE TRAINING ACADEMY
01 86 04 57 36 - Tapez 3
academy@surfacecoach.com

Principe et moyens pédagogiques

1. L'envoi de la convocation avec rappel des jours, des horaires et du lieu de formation 1 semaine avant la rentrée, puis du questionnaire de positionnement.
2. Un lien vers notre plateforme pour accéder à l'ensemble des documents de la formation et à l'émargement.
3. Une alternance de contenus théoriques et de mises en situation pratiques.
4. Une séance en classe virtuelle synchrone (Zoom professionnel), avec émargement numérique et dépôt des productions sur un espace partagé.
5. Entre deux séances, un groupe WhatsApp pour poser ses questions pendant toute la durée de la formation.
6. Le contenu de chaque séance partagé avec les apprenants.
7. Une enquête de milieu de parcours.
8. L'envoi de la convocation aux certifications 15 jours avant la date prévue.
9. La délivrance d'un certificat de réussite après validation des épreuves d'évaluation.
10. Un questionnaire de satisfaction à chaud en fin de formation.
11. L'envoi du certificat officiel du certificateur à l'organisme.
12. Un questionnaire à 6 mois pour évaluer l'impact de la formation sur l'activité professionnelle de l'apprenant.

« 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. »

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Séance 7 - Gestion du groupe et consolidation

- Team building et dynamiques de groupe
- Analyse Transactionnelle et types de personnalités (MBTI)
- SMART au collectif et gestion des conflits
- Débriefing post-performance, journaling et récupération
- Confiance en soi et motivation en compétition
- Plan d'accompagnement complet adapté au profil du sportif
- Évaluation de la prestation (bénéficiaires et commanditaire)

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

Épreuve 1 : Étude 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 client.

Épreuve 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.

En cas d'effectif important, les épreuves peuvent se dérouler sur deux journées : l'épreuve 1 puis l'épreuve 2.

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
Professeur et thérapeute holistique