

Bases de la préparation mentale du sportif

Formation année 2025



Introduction

Cette formation s'adresse aux professionnels de l'accompagnement sportif et vise à développer les compétences nécessaires pour optimiser la performance mentale des athlètes. Accessible en présentiel, elle est structurée pour répondre aux attentes des métiers de la préparation mentale, du coaching et du management sportif.



Objectifs Pédagogiques

- Maîtriser les bases de la préparation mentale appliquée au sport.
- Comprendre les outils et techniques pour accompagner efficacement les sportifs.
- Maîtriser les techniques de gestion du stress, la concentration et la motivation des athlètes.



Publics Cibles

Préparateurs mentaux
Coachs sportifs, éducateurs
Psychologues du sport, professionnels de santé
Professionnels de l'accompagnement
Managers d'équipes sportives



Programme Pédagogique

Module 1 : Fondamentaux de la préparation mentale et des compétences neuro-émotionnelles

Comprendre les bases scientifiques de la performance mentale.

Présentation des outils clés.

Module 2 : Gestion des émotions : stress et stratégies d'adaptation.

Techniques de régulation émotionnelle.

Approches pratiques pour réduire l'anxiété et développer la résilience.

Module 3 : Intelligence émotionnelles et relations interpersonnelles

Outils de focus mental pour développer la maîtrise de soi.

Techniques pour maintenir une motivation durable et optimiser les relations.



Méthodes Pédagogiques

Alternance théorie/pratique : 70% d'apports théoriques, 30% d'exercices pratiques.

Mises en situation : Analyse de cas concrets pour favoriser l'intégration des outils.

Supports pédagogiques : Livrets, audios, vidéos, études de cas.

Evaluation : QCM en fin de formation et travail personnel supervisé.

Vibr'atHome académie

611, rue Paul Boucherot
14 123 IFS
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01



Formatrice : Céline Heude-Gasnier

Durée et Modalités

Durée : 14 heures.

Lieu : Défini avec le(s) stagiaire(s).

Modalité : En présentiel ou distanciel.

Délai d'accès : 1 semaine minimum

Indicateurs de Performance :

Taux de réussite : 100 %

Taux de satisfaction : 98 %

Taux d'abandon : 0 %

Pré-requis : aucun

Tarifs par personne :

Particulier/Entreprise : 520€ net de taxe.



Contact

Organisme de formation : Vibr'AtHome Académie

Téléphone : 06.14.08.22.01

E-mail : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com

Engagement

Accessibilité prévue pour les personnes en situation de handicap

(contactez-nous pour plus de détails).

Je vous souhaite une excellente formation
Céline