

## Préparation Mentale du sportif & Compétences neuro-émotionnelles

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 de leurs athlètes. Accessible en présentiel ou distanciel, elle est structurée pour répondre aux attentes des métiers de la préparation mentale, du coaching et du management sportif.



### Objectifs Pédagogiques

- Comprendre les mécanismes neuro-émotionnels impliqués dans la performance sportive.
- Acquérir des outils pratiques de préparation mentale pour optimiser la performance et la résilience.
- Apprendre à évaluer et ajuster les comportements et pensées limitantes chez les sportifs.
- Renforcer les compétences relationnelles et de communication pour un accompagnement efficace.



### 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 compétences neuro-émotionnelles**

1. Définition de la préparation mentale.
2. Neurosciences : plasticité cérébrale, système limbique, régulation émotionnelle.

### **Module 2 : Techniques de gestion des émotions : stress et stratégie d'adaptation.**

1. Lien entre respiration et variabilité cardiaque.
2. Les émotions : rôle adaptatif et impact sur la performance.

### **Module 3 : Techniques et stratégies avancées de préparation mentale**

1. Mécanismes cognitifs : croyances et mémoire émotionnelle
2. Principes de la visualisation, PNL, restructuration cognitive...

### **Module 4 : Techniques de Coaching : Posture, questionnement & intentions**

1. Posture du coach : empathie, neutralité, et feedback constructif.
2. Dépolarisation et pratique délibérée : théorie et mise en application.

### **Module 5 : Communication : développer les relations interpersonnelles**

1. Améliorer la relation entraîneur-sportif : communication non violente.
2. Comprendre et adapter son approche : Process Communication.

### **Module 6 : Techniques approfondies de PM : Pratique délibérée, neurosciences et optimisation des performances**

1. Approfondir les principes de la pratique délibérée.
2. Le « flow" & l'énergie : apprendre et développer les conditions optimales d'apprentissage.

### **Module 7 : Développement Personnel et intégration d'un plan personnalisé**

1. Intégration des acquis dans le quotidien.
2. Coaching et ateliers immersifs : peur de l'échec & Confiance en soi.

### **Module 8 : Vers le projet professionnel**

1. Les outils d'auto-évaluation et planification.
2. Etapes de construction d'un plan d'action personnel avec feedback.

### **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, cartes...

Evaluation : QCM, travail personnel (étude de cas) et Oral.

# 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 : 114 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 : 2850€ net de taxe

Paiements en x2 / x3 possible.



## 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*