

Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 06 32 63 27 09

ifaslyon8@free.fr



I.F.A.S
L'école de la réussite !



Sophrosport® **Préparation mentale du sportif**

« L'harmonie du corps et de l'esprit ouvre le chemin de l'équilibre »

A qui s'adresse la formation

Cette formation est ouverte à **tous !!**

Principalement aux professionnels et futurs professionnels de l'entraînement sportif ayant au minimum un diplôme fédéral et très motivés par la préparation mentale. Cette formation est également accessible aux sophrologues désireux d'élargir l'éventail de leur pratique sophrologique actuelle vers la préparation mentale des sportifs.

Objectif

Participer à l'accompagnement et la préparation mentale des pratiquants et des compétiteurs.

Vous apprendrez les connaissances de base théoriques et pratiques afin de développer vos compétences en préparation mentale. Vous recevrez une documentation support de formation ainsi qu'une attestation de formation.

Les sports de combat (ex : la savate boxe française) et les sports duels individuels (ex : le tennis de table) serviront de support principal à l'illustration de la formation. Bien qu'une ½ journée de formation durant le niveau n°2 soit consacrée au groupe (l'équipe), son fonctionnement et ses problématiques, cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux spécificités des sports collectifs.

Niveau n°1 :

- La définition de l'accompagnement mental et de la préparation mentale.
- Présentation de la sophro-pédagogie sportive.
- Compétition et entraînement : Croyances et réalités.
- Le développement des habilités mentales : respiration, autosuggestion, relaxation, imagerie mentale, etc. au service de l'entraînement et de la compétition en sport :
 - o **Le 321© et le 321+©.**
 - o Le biofeedback de cohérence cardiaque.

- L'optimisation de la séance d'entraînement en apprenant aux pratiquants, entre-autre, à mieux gérer les temps de **récupération**, à renforcer leur **motivation** et favoriser leur apprentissage technique grâce à une meilleure **concentration**.
- L'optimisation de la performance en compétition en apprenant au sportif, entre-autre, à réguler son **niveau d'activation**, à favoriser sa **confiance**, à gérer sa **peur**, à optimiser son **discours interne**, à limiter son **stress précompétitif inhibiteur**, à favoriser l'émergence de l'état de **FLOW** et à gérer l'après compétition.
- Les séances de base de l'accompagnement mental et de la préparation mentale.
- L'adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du présent, du futur et du passé à l'entraînement et à la compétition.
- L'adaptation d'exercices de relaxation dynamique pour l'échauffement et le retour au calme.
- **Les émotions primaires de base authentiques, leurs fonctions en sport et les actions à mener en préparation mentale.**
- Etudes de cas.

Pour suivre la formation du niveau n°2, il est nécessaire d'avoir suivi la formation du niveau n°1.

Niveau n°2 :

- La démarche de la préparation mentale : tests, entretiens, diagnostique, programmation.
- L'évaluation des besoins et la fixation d'objectifs.
- **Présentation, apprentissage et utilisation du Tests de Base en Préparation Mentale Entraînement (TBPM E©) et du Tests de Base en Préparation Mentale Compétition (TBPM C©)**
- Approfondissement des techniques sophrologiques spécifiques du présent, du futur et du passé et des séances de base de l'accompagnement mental et de la préparation mentale.
- **Le groupe, son fonctionnement, ses problématiques.**
- Etudes de cas.
- Pour en savoir plus + : Bibliographie, ressources, formations, supervision etc.



Institut de Formations et d'Animations Sportives

Association loi 1901 – n°1440 – JO 23 02 94

10 rue Garon Duret - 69008 LYON

06 98 77 30 05 / 06 32 63 27 09

ifaslyon8@free.fr

Organisation

Une équipe d'intervenants mettra ses compétences à votre service. Ils sont tous certifiés Sophrosport et se sont forgé une solide réputation dans le domaine du sport et de la préparation mentale grâce à leur professionnalisme et leurs qualités de formateur.

- **Durée** : 42 heures de formation (théorique et pratique), en 2 x 3 jours consécutifs (1^{er} jour de 10h à 18h, 2^{ème} jour de 9h à 18h et 3^{ème} jour de 9h à 16h30) de cours, d'entraînement et de travaux pratiques.
- **Lieu** : A Lyon. L'adresse exacte ainsi que les informations pratiques vous seront communiquées avec votre convocation.
- Les prestations ne comprennent pas l'hébergement et la restauration. Nous vous adresserons une liste d'hôtel avec votre convocation.
- Nombre minimum de stagiaires : 8.

Certification

A l'issue de la Formation, nous vous remettrons une :

Attestation de formation Sophrosport niveau 1 / 2

L'évaluation se fera en fonction :

- De l'assiduité.
- De la qualité de la participation.
- De l'appréciation de l'équipe formatrice.

Tarif

- **Coût pour 1 niveau** : 350 €
- **Date limite d'inscription** : 3 semaines avant la date de début de la formation.
- Pour suivre la formation du niveau n°2, il est nécessaire d'avoir suivi la formation du niveau n°1.

Cette formation n'entre pas dans le cadre de la formation professionnelle et de son financement.

Bulletin d'inscription à télécharger sur le www.sophrogym.com