



Les bases de la préparation mentale des sportifs : séances de préparation mentale express 321 et 321+



Intervenant : **Victor SEBASTIAO**
Sophrologue
Professeur de sport
Préparateur mental de l'équipe de France de Savate boxe Française
Membre du C.R.O.P.S.

Objectifs de cette formation:

Agir efficacement sur le facteur mental de la performance et le bien-être du sportif.

Découvrir, construire et pratiquer les séances de « 321 » et « 321+ ». Ces séances de préparation mentale « express » sont facilement adaptables aux besoins du sportif. Faciles à pratiquer en autonomie et suffisamment courtes pour qu'elles puissent, éventuellement, être pratiquées plusieurs fois par jour. La pratique de ces séances ou des exercices qui les composent s'intègre à la vie quotidienne et ne demande ni matériel, ni tenue, ni condition particulière pour leur réalisation. Les sportifs peuvent les pratiquer partout : sur leur lieu d'entraînement, d'étude, de travail, dans les transports en commun, dehors ou tout simplement chez eux. Ces exercices ne durent que quelques minutes.

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. Cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux spécificités des sports collectifs.

**FORMATION
ORGANISEE PAR LE
C.R.O.P.S.**

**SEANCES DE PM
EXPRESS : LE 321
ET LE 321+**

**LES 30 SEPTEMBRE,
1^{ER} ET 2 OCTOBRE
2021**

**LIEU :
ACADEMIE DE
DANSES ADRIANA
TEOLI A LYON**

**TARIF :
360 €**

NOMBRE DE PLACES LIMITE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





Programme :

- ✓ 4 « ressources » mentales et physiologiques de base :

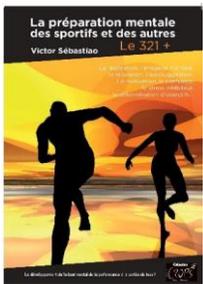
La respiration ; l'imagerie mentale ; la relaxation ; l'autosuggestion.

- ✓ 13 « thématiques » mentales de base :

La récupération, la motivation, le niveau d'activation, la confiance, le doute, le contrôle émotionnel, la peur, le dialogue interne, le stress inhibiteur précompétitif, la concentration, le Flow, l'automatisme, la détermination d'objectifs.

- ✓ Séances de base 321 et 321+

Pédagogie:



- Document de formation : Le livre « **La préparation mentale des sportifs et des autres – Le 321+** » servira de support et sera offert à chaque participant !
- Pédagogie interactive (travail en sous-groupe...)
- Apports théoriques et pédagogiques
- Ateliers pratiques
- Etudes de cas

Public concerné :

- ✓ Entraîneurs
- ✓ Parents de sportifs
- ✓ Sportifs à partir de 16 ans
- ✓ Toute personne souhaitant découvrir ces séances 321 et 321+

Horaires de la formation : 20 heures de formation (théorique et pratique),

- Jeudi 30 septembre: 10h à 12h30 – 14h à 18h
- Vendredi 1er octobre : 9h à 12h30 - 14h à 18h
- Samedi 2 octobre: 9h à 12h30 – 13h30 à 16h

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint. Nombre de places limité. A l'issue de la formation, une attestation de formation CROPS sera remise au stagiaire.

Renseignements complémentaires: Florence Delerue : 06 75 45 12 71 ;
crops@preparationmentale.fr

FORMATION ORGANISEE PAR LE C.R.O.P.S.

SEANCES DE PM EXPRESS : LE 321 ET LE 321+

LES 30 SEPTEMBRE,
1^{ER} ET 2 OCTOBRE
2021

LIEU :
ACADEMIE DE
DANSES ADRIANA
TEOLI A LYON

TARIF :
360 €

NOMBRE DE PLACES LIMITE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

