

Programme du séminaire Mental 2 Pros

« Pratiquer et vivre de la préparation mentale »

Nature de l'action

Cette action de formation entre dans la catégorie des actions prévues par l'article **L6313-1 du Code du travail**, visant l'acquisition et le perfectionnement de compétences professionnelles.

Public visé

Préparateurs et préparatrices mentaux formés via Mental 2 Pros ou équivalent, souhaitant :

- enrichir leur pratique professionnelle avec des outils concrets,
 - développer leur réseau et leur activité,
 - renforcer leur posture de professionnel·le.
-

Pré-requis

- Avoir déjà suivi ou suivre une formation de base en préparation mentale (par ex. Mental 2 Pros, DU, ou équivalent).
 - Comprendre et s'exprimer en français.
-

Durée et lieu

- **Durée** : 2 jours (14 heures).
 - **Dates** : 13 novembre – 14 novembre 2025.
 - **Lieu** : Groupama Stadium, Décines-Charpieu (Lyon).
-

Prix

- **Tarif individuel** : 800 € HT (exonération TVA, art. 261.4.4 a du CGI).
- Des tarifs préférentiels peuvent être proposés (inscription anticipée ou réseau).
- Financement possible via OPCO, sous réserve d'éligibilité.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Expérimenter et mettre en œuvre plusieurs **outils de préparation mentale** (activation, visualisation, discours interne, gestion du stress).
- Concevoir et animer une **séance-type de préparation mentale** adaptée à différents publics.
- Structurer une **offre claire et professionnelle** de services en préparation mentale.
- Développer leur sentiment de **compétence, d'autonomie et de légitimité professionnelle** par la pratique supervisée.

Type de formation

Présentiel.

Programme détaillé

Jour 1 – Pratique d'outils de préparation mentale

Matin (9h00 – 12h30)

- Accueil, présentation & recueil des attentes.
- Apports courts : leviers de l'activation, de la visualisation et du discours interne.
- Ateliers pratiques en sous-groupes : expérimentation guidée de protocoles (respiration, routines, scripts de visualisation).
- Débrief collectif : adaptations possibles selon publics (sportifs, dirigeants, étudiants...).

Après-midi (14h00 – 17h30)

- Études de cas réels (sport collectif, blessure, perte de motivation).
- Travail en sous-groupes : conception et restitution d'une **séance-type de préparation mentale**.
- Feedback croisé & synthèse collective.
- Livrable : chaque participant repart avec une fiche "séance-type" prête à l'emploi.

Jour 2 – Développement de l'activité professionnelle

Matin (9h00 – 12h30)

- Apports courts : se positionner comme préparateur mental (cadre, crédibilité, légitimité).
- Atelier **pitch 90 secondes** : se présenter devant un staff ou un décideur.
- Feedback collectif.
- Atelier « croyances limitantes » : identifier et dépasser les freins au développement de son activité.

Après-midi (14h00 – 17h00)

- Atelier **offre 1-page** : clarifier son quoi / qui / comment / combien.
- Simulation en sous-groupes : entretien avec un staff ou un dirigeant → objections & réponses.
- Plan d'action individuel (objectifs concrets pour les 3 prochains mois).
- Clôture : restitution collective, évaluation des acquis, mise en avant du réseau M2P.

Méthodes pédagogiques et moyens

- Alternance d'apports théoriques courts, mises en pratique, études de cas, échanges collectifs.
- Mises en situation (jeux de rôle, pitches, simulations).
- Supports fournis : fiches protocoles de préparation mentale, canevas d'offre commerciale, trame de pitch.

Suivi pédagogique et évaluation

- Auto-évaluation avant/après (sentiment d'efficacité et de compétence).
- Restitution orale en sous-groupes.
- QCM de validation des acquis en fin de séminaire.
- Plan d'action individuel écrit.

Accessibilité

Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour envisager les adaptations nécessaires.

Formateur

Raphaël HOMAT

- Préparateur mental depuis 2012
 - Responsable pédagogique du DU de Préparation Mentale Intégrée (Université de Poitiers)
 - Fondateur de Mental 2 Pros (M2P)
 - Accompagnement de sportifs de haut niveau et de dirigeants
 - Expertises : compétences émotionnelles, dynamique collective, formation d'adultes
-