



Programme de la formation à distance
« Acquérir des compétences pour devenir préparateur mental »
<https://www.rafaelhomat.com/>

Nature de l'action au sens de l'article L 6313-1 du code du travail :

Actions d'acquisitions, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

PUBLIC VISÉ	• Entraîneurs et enseignants diplômés d'Etat de toutes disciplines sportives. • Professeurs d'E.P.S et Coachs Sportifs diplômés... • Médecins, psychologues, kinésithérapeutes, psychomotriciens, sophrologues, coach en salle de sport • Sportifs ou anciens sportifs de haut niveau • Étudiants
PRIX UNITAIRE HT <i>exonérée de TVA</i> Art. 261.4.4 a du CGI	1997€
DURÉE DE LA FORMATION	11h10 de modules vidéos avec rapport d'activité fourni + 50 heures (Modules Webinaires Travaux Pratiques) Accès en illimité
OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES	• Accéder à des connaissances et des outils pour accompagner des individus dans leur préparation mentale - Construire sa méthodologie de travail pour accompagner le sportif avec lucidité (Module 1) • Développer la qualité des relations avec les sportifs et leur environnement - Identifier son champ d'intervention en tant que préparateur mental (Module 2) • Utiliser des outils adaptés : technique d'entretiens individuels, animation de groupes, approches corporelles, outils pédagogiques, développement des compétences mentales (attention, concentration...), - Choisir les outils de travail adaptés au projet d'accompagnement (Module 3) • Effectuer une prise de recul avec sa propre pratique, de son expérience, à travers des temps d'analyse de sa pratique professionnelle • Elaborer une offre, mettre en place et tenir un cadre - Accompagner le sportif dans un projet durable de performance intégrant sa réalisation en tant qu'individu (Module 4)
TYPE DE FORMATION	FOAD
FORMATEUR	Raphaël Homat est titulaire d'un DEA Sport et performance ; d'un Diplôme Universitaire préparateur mental et psychologie du sport délivré par l'Université de Lille, d'un Diplôme universitaire de préparation physique délivré par l'université de Poitiers. Il est gérant de la SARL Homat Performances depuis le 6 juillet 2018.
PRÉ-REQUIS	Lire et comprendre le français. Les formations en distanciel imposent de savoir utiliser l'environnement informatique et digital, naviguer sur le Web ou sur des applications, et utiliser les logiciels de messagerie.



SUIVI PÉDAGOGIQUE / ÉVALUATION DE L'ACTION	- Recueil des attentes et des besoins, évaluation à priori des connaissances, compétences de base (5 thèmes) - Travail d'application à faire à l'issue de chaque module - Possibilité pour le participant de poser des questions à l'issue de chaque module sur la plateforme d'apprentissage - Possibilité pour le participant d'avoir un contact téléphonique avec le formateur en cas de besoin Le formateur s'engage à répondre aux besoins du formé dans un délai de 72h si la réponse ne peut être apportée de manière immédiate. EVALUATION - Dossier de 3 à 10 pages qui permet au formé de faire le bilan de son travail, qui reprend les travaux réalisés entre les séances et ce qu'il a appris concernant les 5 compétences abordées. - Questionnaire à choix multiples qui réinvestit les thèmes de la formation.
MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS	Pour s'inscrire à la formation contactez nous par email support@raphaelhomat.com, nous vous contacterons dans les 48 heures (jour ouvré). Une fois la mise en place de la contractualisation (durée moyenne 2 semaines) vous recevrez par email vos identifiants pour vous connecter à la plateforme de formation Kooneo dans laquelle se trouve le parcours pédagogique.
MOYENS PÉDAGOGIQUES	- Apports théoriques, et outils (dont techniques d'imagerie mentale, COSUMO, grille des experts, relaxation VAKOG et VITAZ) - Nombreux exercices d'applications pratiques, - Questions/réponses à l'issue des phases clés d'apprentissages - Remise de supports pédagogiques reprenant les thèmes essentiels de la formation L'équipe technique sera disponible pendant toute la formation du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h par téléphone et par mail. De plus, les stagiaires auront la possibilité de laisser un commentaire sous la vidéo. Une réponse sera donnée sous 48h.
DÉLAIS Dans lesquels les personnes en charge de son suivi sont tenues de l'assister en vue du bon déroulement de l'action	Le formateur est tenu de répondre dans un délai de 48h à toute sollicitation mail ou téléphonique de la part du stagiaire en vue du bon déroulement de l'action de formation lorsque cette aide n'est pas apportée de manière immédiate.
MODALITÉS TECHNIQUES Selon lesquelles le stagiaire est accompagné ou assisté, les périodes et les lieux mis à sa disposition pour s'entretenir avec les personnes chargées de l'assister ou les moyens dont il dispose pour contacter ces personnes	Le Dispositif est proposé sous forme de séances organisées à distance de façon asynchrone, le Bénéficiaire doit être muni du matériel informatique répondant aux exigences de cette action, à savoir : - Système d'exploitation supporté : Windows : XP, VISTA, SAVEN – Mac OS :>=MAC 10.3.9 - Navigation internet :> =Internet Explorer 6 ou équivalent (Firefox, Chrome, Opera...) équipé de FLASH PLAYER 10 ou supérieur - Ecran : résolution minimale 1024*768 - Une connexion Internet - Option : webcam, casque/micro ou haut-parleur

Raphaël Homat préparateur mental diplômé – Ce programme est la propriété intellectuelle de Raphaël HOMAT
Raphaël Homat est une profession libérale Siren : 840 936 942
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro N°84730206773 auprès du préfet d'Auvergne Rhône-Alpes
Bureaux : 334 rue Nicolas Parent – 73000 CHAMBÉRY
www.raphaelhomat.com contact@raphaelhomat.com 06 26 62 13 90



Sommaire :

MODULE 0 – BIENVENUE

MODULE 1 – LA PRÉPARATION MENTALE

MODULE 2 – LE PRÉPARATEUR MENTAL

MODULE 3– L'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

MODULE 4 – IL N'EST PAS QU'UN SPORTIF, TU N'ES PAS QU'UN PRÉPARATEUR MENTAL

Modules et durée	Contenu du module, échéance de délivrance	Travail à faire à l'issue du module
Module BIENVENUE 1 vidéo Durée : 10 min	Vidéo 1 : Bienvenue (10') - Le fonctionnement de la formation - Les règles de la formation - Le sommaire de la formation - L'évaluation de la formation	
Module 1 : PRÉPARATION MENTALE 20 vidéos Durée : 3h40	Chapitre 1 Introduction - Vidéo 1 : Introduction (4') - Vidéo 2 : Tu as raison de t'y intéresser (10) <i>Document complémentaire : bibliographie</i>	
	Chapitre 2 : Définitions - Vidéo 1 : les différentes définitions de la PM (10') - Podcast : la différence entre préparation mentale et psychologie du sport	
	Chapitre 3 : Les habilités mentales - Vidéo 1 : Introduction (7') - Vidéo 2 : L'activation (8') - Vidéo 3 : La relaxation (11') - Vidéo 4 : L'imagerie mentale (10') - Vidéo 5 : La fixation d'objectifs (15') - Vidéo 6 : Le discours interne (14') - Vidéo 7 : Le contrôle émotionnel (11') - Vidéo 8 : La confiance (12') - Vidéo 9 : Le contrôle attentionnel (15')	



Module 2 PRÉPARATEUR MENTAL 14 vidéos Durée : 2h40	Chapitre 4 : Modélisation de la performance - Vidéo 1 : La performance Chapitre 5 : Les méthodes d'intervention - Vidéo 1 : Introduction (6') - Vidéo 2 : L'entretien semi-directif : préparation (6') - Vidéo 3 : Aide à l'entretien semi-directif : les 60 questions qu'on peut poser (21') - Vidéo 4 : L'observation (10') - Vidéo 5 : L'écriture (14') - Vidéo 6 : La méthode d'intervention (8') - Vidéo 7 : La collaboration (14) <i>Documents complémentaires :</i> - présentation PWP de l'entretien semi-directif - Documents pour recueillir les données Chapitre 1 : Introduction Vidéo 1 : Présentation du module (3') Vidéo 2 : Définition du préparateur mental (10') Vidéo 3 : Différents niveaux d'intervention (13') Chapitre 2 : Des choix... Vidéo 1 : choisir son mode d'intervention (4') Vidéo 2 : Préparation mentale individuelle ou collective (10') Vidéo 3 : Préparation mentale directe ou indirecte (5') Vidéo 4 : Préparation mentale pour adulte ou enfant (25') Vidéo 5 : Préparation mentale en face à face ou à distance (12') Vidéo 6 : Se faire payer (20') Vidéo 7 : D'autres choix ? (7') Chapitre 3 : Le BICC Vidéo 1 : Qu'est-ce que le BICC (15') Vidéo 2 : Le BICC, pourquoi ? (6') Chapitre 4 : Conclusion et réflexion Vidéo 1 : Conclusion et réflexion (15') Chapitre 5 : Au travail Vidéo 1 : Passe à l'action (13') Chapitre 6 : Bonus Témoignages de professionnels : Katily Mirailles (psychologue et préparatrice mentale), Théo, préparateur mental en e-sport et Romain Bordas, sur le développement des habiletés cognitives.	
Module 3 : L'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE	Chapitre 1 : Introduction Vidéo 1 : Introduction (8') Vidéo 2 : Pourquoi veut-il faire de la PM ? (4') <i>Document complémentaire :</i> bibliographie Chapitre 2 : La fixation d'objectif Vidéo 1 : La fixation d'objectif (13') Vidéo 2 : Fixation symbolique (13') Vidéo 3 : Dilts et Walt Disney (16')	



19 vidéos Durée : 3h40	Vidéo 4 : Bilan (4') Vidéo 5 : Accompagner la fixation d'objectifs : fiches pratiques (3') <i>Documents complémentaires</i> : 3 fichiers à télécharger	
	Chapitre 3 : L'activation Vidéo 1 : La régulation de l'activation (17')	
	Chapitre 4 : La relaxation Vidéo 1 : introduction (3') Vidéo 2 : La méthode 365 (7') <i>Documents complémentaires</i> : - La méthode Jacobson : fiche théorique + fichier audio - La méthode Vittoz : fiche théorique + fichier audio - Le training autogène de Schultz : fiche théorique + fichier audio	
	Chapitre 5 : Le déclencheur émotionnel Vidéo 1 : le déclencheur émotionnel (14') Vidéo 2 : le déclencheur émotionnel suite (7')	
	Chapitre 6 : Le discours interne Vidéo 1 : le discours interne (12') Vidéo 2 : le restructuration cognitive (14') Chapitre 7 : Le parcours interactionnel Vidéo 1 : le parcours interactionnel (14') Chapitre 8 : L'imitation Vidéo 1 : L'imitation (9') Chapitre 9 : La blessure Vidéo 1 : la blessure (23') Vidéo 2 : l'exemple de Samir Aït Saïd (vidéo support extérieur Intérieur sport) Vidéo 3 : exemple de séance (13') Chapitre 10 : Petit bonus : mettre en pratique l'imagerie mentale Vidéo 1 : La pratique de l'imagerie (14') <i>Document complémentaire</i> : PDF Fiche imagerie Mentale	
Module 4 IL N'EST PAS QU'UN SPORTIF, TU N'ES PAS QU'UN PRÉPARATEUR MENTAL DE SPORTIF 7 vidéos Durée : 1h10	Chapitre 1 : Introduction Vidéo 1 : Introduction (3')	
	Chapitre 2 : La blessure Vidéo 1 : La blessure (5')	
	Chapitre 3 : double projet Vidéo 1 : le double projet (15') Vidéo 2 : le double projet, pour faire quoi ? (5')	
	Chapitre 4 : trois notions clé Vidéo 1 : trois notions clés : le changement, la rive, le déséquilibre (15') Vidéo 2 : Et maintenant ? (8')	
	Chapitre 5 : un peu d'ouverture Vidéo 1 : le yoga et la préparation mentale (14')	

DURÉE TOTALE DES MODULES : 11h10
Version 6 2025 Mis à jour en mars 2025