# Formation « Préparation Mentale – Module I » – Présentation Web

## Objectifs de la formation et compétences visées

Acquérir les bases d’une posture d’accompagnement mental efficace et professionnelle. Structurer une intervention de préparation mentale à partir d’outils concrets et adaptables au contexte sportif. Conduire un entretien avec une logique d’écoute active, d’objectif, et de suivi. Intégrer des techniques de régulation mentale, émotionnelle et motivationnelle dans une dynamique d’évolution du sportif.

**Modalités de suivi et d’exécution de la formation**

## Entretien de positionnement ou questionnaire d’analyse transmis avant l’entrée en formation afin d’identifier les besoins spécifiques du participant et adapter le parcours en conséquence. Envoi d’une convocation détaillée précisant les dates, horaires, modalités pédagogiques (présentiel, visio, e-learning), ainsi que les ressources à mobiliser. Suivi de l’assiduité assuré par une feuille d’émargement dématérialisée avec valeur probante, signée à chaque session. Remise d’un certificat de réalisation accompagné d’une attestation de formation nominative en fin de parcours. Recueil d’une évaluation à chaud via un questionnaire de satisfaction et d’impact, complété par chaque participant à l’issue de la formation.

**Méthodes pédagogiques, techniques et d'encadrement mobilisées et informations complémentaires**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée, équipée pour l’apprentissage en présentiel ou en visio selon les sessions. Alternance d’exposés théoriques courts et structurés, d’études de cas issus du terrain sportif, de démonstrations pratiques et de séquences d’expérimentation guidées. Utilisation de quiz en salle ou en ligne pour valider les acquis. Projection de documents supports pendant les séances et mise à disposition d’un espace numérique personnel permettant l’accès aux ressources pédagogiques tout au long du parcours. Les salles de formation sont équipées de chaises, tables, paperboard ou tableau blanc, vidéoprojecteur et accès WIFI. Pour les formations en intra, l’employeur s’engage à fournir des installations équivalentes. Chaque session est placée sous la supervision du directeur pédagogique d’Éphi-Sports. Le bon déroulement de la formation est assuré par un formateur expérimenté et certifié en préparation mentale.

Effectif : **de 6 à 30 participants**

## Bloc 5 — Contenu pédagogique

PRÉPARATION MENTALE – MODULE I

1. 1ère partie

Introduction  
Présentation de chacun des participants  
Identification des attentes individuelles et clarification des objectifs de progression  
Présentation globale du parcours de formation et des ressources associées

Les fondamentaux de la préparation mentale dans le sport  
Historique, définitions et périmètre d’action  
Les grands modèles explicatifs de la performance humaine  
Distinction entre préparation mentale, psychologie du sport, coaching et thérapie  
L’approche systémique et ses implications dans l’intervention

La posture de l’accompagnant  
Les différents rôles : entraîneur, préparateur, éducateur, tiers  
Les grands principes de la relation d’accompagnement  
L’écoute active, la calibration, le questionnement structuré  
L’établissement du lien de confiance  
Les erreurs classiques à éviter dans la posture mentale

Le cadre d’intervention  
Le contrat d’accompagnement : durée, fréquence, objectifs, confidentialité  
La posture éthique, la gestion des limites et des situations sensibles  
L’accord tripartite (sportif – coach – entourage ou club)  
L’anamnèse : collecte d’informations utiles à l’intervention

2. 2ème partie

Les outils de la préparation mentale – Approche PNL appliquée  
Les niveaux logiques de Dilts et les lignes d’intervention  
Les ancrages : principes, création, utilisation dans l'entraînement  
Les sous-modalités sensorielles et leur application dans la transformation de perceptions  
La ligne du temps : se projeter, revisiter, reconfigurer  
La visualisation mentale : cadre de structuration et adaptation au profil du sportif

Les stratégies mentales et leur analyse  
Décodage des stratégies d’échec ou de réussite  
Identifier et reproduire les stratégies efficaces de performance  
Les leviers motivationnels et de concentration  
Changement de croyances limitantes

Immersion terrain et retour réflexif  
Accompagnement en club d’un sportif ou d’un groupe  
Observation active et repérage des processus mentaux en situation réelle  
Mise en œuvre d’un outil ou d’un entretien  
Rédaction d’un mémoire d’analyse

3. Les temps de consolidation et d’intégration

Séances de supervision et d'échange de pratiques  
Analyse de cas réels rencontrés par les stagiaires  
Feed-back du formateur et du groupe  
Travail de consolidation des points faibles repérés sur le terrain

Synthèse de la session  
Identification des compétences acquises et transférables  
Élaboration d’un plan d’action personnalisé  
Conseils individualisés pour approfondir ou prolonger le parcours  
Quiz de validation des acquis  
Évaluation à chaud et bilan oral de la session

**♿ Accessibilité Handicap**

Chaque situation est étudiée au cas par cas afin de mettre en place les dispositions nécessaires. Nous laissons la possibilité à chaque stagiaire de nous faire part de leur(s) besoin(s) spécifiques avant l’inscription en formation, par le biais du formulaire dédié accessible en cliquant **ICI**.