# 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**.