



COACHING EN PRÉPARATION MENTALE SPORTIVE - MODULE II LE DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

Ce programme de formation complet est conçu pour former des spécialistes en préparation mentale pour sportifs. Il se décompose en trois niveaux, combinant théorie et pratique pour une approche approfondie et intégrée.



15 modules
de formation



50h de cours
en vidéo



30h de Live



Livre "Construire
un Champion"
inclu



45h de pratiques
en présentiel



50 fiches
PDF

INFORMATIONS GÉNÉRALES DE LA FORMATION

Coaching en Préparation Mentale Sportive - Module II : Techniques
Avancées d'États Modifiés de Conscience pour l'Optimisation de la Performance

Code Formation : PMS-MOD2-2025

Durée totale : 125 heures réparties sur 21 jours

Modalités : Formation mixte (présentiel/distanciel synchrone/distanciel asynchrone)

Effectif : 6 à 45 stagiaires maximum

Tarif : 1 990€

Public cible et prérequis

- **Public :** Professionnels du coaching sportif, psychologues, thérapeutes, athlètes en reconversion, éducateurs sportifs
- **Prérequis obligatoires :**
 - Avoir validé le Module I "Préparation Mentale EPhi-Sports" OU justifier d'une formation équivalente en coaching mental (180h minimum)
 - Expérience pratique d'accompagnement de sportifs (6 mois minimum)
 - Entretien de validation des acquis obligatoire
- **Accessibilité :** Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter pour adaptation)

CARACTÈRE PROFESSIONNALISANT DE LA FORMATION

CONFORMITÉ LÉGALE ET PROFESSIONNELLE

Cette formation constitue une action de développement des compétences au sens de l'article L.6313-1 du Code du travail, visant à "favoriser l'adaptation des travailleurs à leur poste de travail, à l'évolution des emplois ainsi que leur maintien dans l'emploi et participer au développement de leurs compétences".

FINALITÉ PROFESSIONNELLE

Le Module II s'inscrit dans une démarche de perfectionnement professionnel pour des praticiens déjà formés aux bases du coaching mental sportif. Il vise l'acquisition de compétences avancées en induction d'états de conscience optimisés pour améliorer l'efficacité de l'accompagnement des sportifs de haut niveau.

APPROCHE SCIENTIFIQUE VALIDÉE

Les techniques enseignées s'appuient sur les neurosciences appliquées et la recherche en psychologie cognitive. Les états modifiés de conscience sont reconnus scientifiquement comme des outils thérapeutiques et de développement des performances, utilisés dans le milieu médical et sportif de haut niveau.



DÉBOUCHÉS PROFESSIONNELS

- Accompagnement individuel de sportifs élite et professionnels
- Intégration en centres d'entraînement et clubs professionnels
- Consultation spécialisée en préparation mentale avancée
- Formation d'équipes techniques dans les fédérations sportives
- Intervention en reconversion d'athlètes de haut niveau

Objectif général de la formation

Développer une expertise avancée en coaching de préparation mentale par la maîtrise des techniques d'induction d'états de conscience modifiés et leur application dans l'optimisation des performances sportives de haut niveau.

BLOC 1 : MAÎTRISE DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE EN CONTEXTE SPORTIF

C1.1 - Induire des états de conscience modifiés adaptés aux besoins spécifiques du sportif

- **Conditions** : En séance individuelle, avec protocoles sécurisés et consentement éclairé
- **Critères de performance** : Induction réussie en moins de 10 minutes, maintien de l'état 20-30 minutes, sortie contrôlée, évaluation post-séance positive

C1.2 - Utiliser les techniques ericksonniennes d'accompagnement en performance

- **Conditions** : Application du Milton-modèle et du langage hypnotique en contexte sportif
- **Critères de performance** : Adaptation du langage au profil du sportif, utilisation appropriée des métaphores, respect des principes éthiques

BLOC 2 : TECHNIQUES AVANCÉES DE DÉVELOPPEMENT DE LA PERFORMANCE

C2.1 - Concevoir des protocoles d'optimisation mentale personnalisés

- **Conditions** : En fonction des objectifs de performance et du calendrier compétitif
- **Critères de performance** : Intégration des routines pré-compétitives, stratégies de gestion du stress, techniques de récupération mentale

C2.2 - Appliquer les méthodes de régulation des croyances et valeurs limitantes

- **Conditions** : Identification des blocages psychologiques affectant la performance
- **Critères de performance** : Diagnostic précis, choix technique approprié, mesure de l'évolution, automatisation progressive

BLOC 3 : ACCOMPAGNEMENT THÉRAPEUTIQUE SPÉCIALISÉ

C3.1 - Mettre en œuvre des protocoles thérapeutiques en contexte sportif

- **Conditions** : Pour traiter traumatismes sportifs, phobies de compétition, blocages techniques
- **Critères de performance** : Évaluation initiale complète, protocole adapté, suivi structuré, collaboration avec équipe médicale si nécessaire

C3.2 - Utiliser les techniques de régression et de restructuration cognitive

- **Conditions** : Application de la méthode D.E.I (Dave Elman Induction) et protocoles thérapeutiques
- **Critères de performance** : Maîtrise technique, sécurité du processus, intégration des ressources, suivi post-séance

BLOC 4 : DÉVELOPPEMENT DES CONNEXIONS INSTINCTIVES

C4.1 - Développer l'intuition et les automatismes de performance chez le sportif

- **Conditions** : Travail sur la connexion corps-esprit et l'accès aux ressources inconscientes
- **Critères de performance** : Amélioration des temps de réaction, fluidité gestuelle, confiance en l'instinct, performance en situation de pression

C4.2 - Adapter les techniques aux spécificités des différents sports et âges

- **Conditions** : Prise en compte des contraintes techniques, physiques et psychologiques spécifiques
- **Critères de performance** : Personnalisation des approches, efficacité mesurée, respect du développement de l'enfant/adolescent

PROGRAMME DÉTAILLÉ ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

RÉPARTITION HORAIRE GLOBALE

- **Formation théorique distancielle asynchrone** : 50h (contenus vidéo + ressources)
- **Formation pratique présentielle** : 45h (ateliers, démonstrations, supervisions)
- **Webinaires interactifs (distanciel synchrone)** : 30h (échanges, études de cas)
- **Stage intensif "États Modifiés de Conscience"** : 6 jours (42h) présentiel
- **Stage d'application en milieu professionnel** : Inclus dans les 125h

SÉQUENCE 1 : DÉVELOPPEMENT AVANCÉ DE LA PERFORMANCE

Durée : 28 heures (Semaines 1-2)

Module 1.1 : Optimisation des routines et stratégies mentales (8h)

- **Modalité** : Distanciel asynchrone (4h) + Présentiel (3h) + Webinaire (1h)
- **Contenus** :
 - Conception de routines pré-compétitives personnalisées
 - Stratégies de gestion de l'index de computation mental
 - Techniques de positions de perceptions multiples
- **Ressources** : Vidéos d'analyses techniques, templates de routines, cas d'études de champions
- **Évaluation formative** : Création d'une routine complète pour un sport spécifique

Module 1.2 : Psychologie des cycles du changement (8h)

- **Modalité** : Présentiel (5h) + Distanciel asynchrone (3h)
- **Contenus** :
 - Modèle des drivers comportementaux en sport
 - Gestion des transitions et périodes de changement
 - Accompagnement des phases de progression/régression
- **Ressources** : Grilles d'évaluation des cycles, outils de diagnostic
- **Évaluation formative** : Analyse de cas d'évolution d'un sportif sur une saison

Module 1.3 : Travail sur les croyances et valeurs (12h)

- **Modalité** : Présentiel (8h) + Webinaire (2h) + Autoformation (2h)
- **Contenus** :
 - Identification des croyances limitantes en performance
 - Techniques de restructuration cognitive
 - Hiérarchie des valeurs et motivation intrinsèque
 - Cycle Hudson appliqué au sport et pyramide de Maslow
- **Ressources** : Questionnaires de valeurs, protocoles de changement de croyances
- **Évaluation sommative** : Accompagnement complet de restructuration de croyances (2h pratique)

SÉQUENCE 2 : MAÎTRISE DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

Durée : 35 heures (Semaines 3-4)

Module 2.1 : Fondamentaux scientifiques des États Modifiés de Conscience (10h)

- **Modalité :** Distanciel asynchrone (6h) + Webinaire (2h) + Présentiel (2h)
- **Contenus :**
 - Neurosciences des états de conscience : ondes alpha, thêta, gamma
 - Approche ericksonienne et applications en sport
 - Éthique et cadre déontologique des interventions
- **Ressources :** Articles scientifiques, documentaires neurosciences, protocoles éthiques
- **Évaluation formative :** Analyse critique d'études scientifiques (10 pages)

Module 2.2 : Techniques d'induction et langage hypnotique (15h)

- **Modalité :** Présentiel (10h) + Webinaire (3h) + Autoformation (2h)
- **Contenus :**
 - Milton-modèle et langage hypnotique adapté au sport
 - Techniques de dissociation et de confusion créative
 - Induction progressive et techniques de sortie sécurisées
 - Protocole du "souvenir agréable" et premières inductions
- **Ressources :** Scripts d'induction, enregistrements modèles, grilles d'observation
- **Évaluation formative :** Démonstration d'induction avec supervision (45 min)

Module 2.3 : Techniques avancées et métaphores thérapeutiques (10h)

- **Modalité :** Présentiel (7h) + Supervision (3h)
- **Contenus :**
 - Technique du Tunnel pour la concentration
 - Utilisation des métaphores et archétypes en sport
 - Concept de mentors internes et modélisation
 - Adaptation aux spécificités du coaching d'enfants sportifs
- **Ressources :** Bibliothèque de métaphores sportives, cartes d'archétypes
- **Évaluation sommative :** Séance complète utilisant métaphores et techniques avancées (1h)

SÉQUENCE 3 : STAGE INTENSIF "ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE"

Durée : 42 heures (6 jours consécutifs en présentiel)

Jour 1-2 : Les Etats de performance et connexions instinctives (14h)

- **Modalité :** Présentiel intensif avec ateliers pratiques
- **Contenus :**
 - Protocoles spécifiques d'état de performance
 - Développement de l'intuition sportive et automatismes
 - Techniques de renforcement de la confiance instinctive
- **Ressources :** Matériel d'enregistrement, espaces de pratique dédiés
- **Évaluation continue :** Supervision directe et feedback immédiat

Jour 3-4 : La méthode de Dave Elman (14h)

- **Modalité :** Présentiel avec démonstrations et pratique supervisée
- **Contenus :**
 - Dave Elman : Pionnier des états profonds de conscience
 - Induction D.E.I (Dave Elman Induction) pas à pas
 - Protocoles thérapeutiques adaptés aux traumatismes sportifs
- **Ressources :** Protocoles thérapeutiques, études de cas cliniques
- **Évaluation formative :** Maîtrise des inductions D.E.I avec validation formateur

Jour 5-6 : Techniques spécialisées et régression thérapeutique (14h)

- **Modalité :** Présentiel avec supervision renforcée
- **Contenus :**
 - Techniques de régression en âge pour traiter blocages anciens
 - Protocoles de traitement des phobies et traumatismes sportifs
 - Intégration des ressources et ancrage de nouvelles capacités
- **Ressources :** Protocoles sécurisés, supervision clinique
- **Évaluation sommative :** Démonstration complète de protocole thérapeutique (2h)

SÉQUENCE 4 : APPLICATION PRATIQUE ET INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

Durée : 20 heures (Semaines 7-8)

Module 4.1 : Stage d'application en milieu sportif (12h)

- **Modalité :** Immersion professionnelle avec supervision à distance
- **Contenus :**
 - Application des techniques avancées avec sportifs réels
 - Intégration dans le suivi d'équipe ou d'athlètes individuels
 - Collaboration avec staff technique et médical
- **Ressources :** Carnet de stage avancé, protocoles d'intervention
- **Évaluation sommative :** Étude de cas détaillée avec résultats mesurés



Module 4.2 : Supervision et analyse de pratique avancée (6h)

- **Modalité :** Présentiel (4h) + Webinaire (2h)
- **Contenus :**
 - Retour d'expérience sur applications des techniques avancées
 - Résolution de situations complexes rencontrées
 - Perfectionnement technique et déontologie
- **Ressources :** Grilles d'analyse de pratique avancée
- **Évaluation formative :** Présentation de cas complexes avec solutions

Module 4.3 : Certification et développement professionnel (2h)

- **Modalité :** Présentiel (1h30) + Webinaire (30min)
- **Contenus :**
 - Validation des compétences acquises niveau expert
 - Perspectives de spécialisation et formation continue
 - Réseautage professionnel et partenariats
- **Ressources :** Certificat de spécialisation, guide de développement
- **Évaluation sommative :** Évaluation finale intégrée niveau expert

MODALITÉS D'ÉVALUATION SYSTÈME D'ÉVALUATION SPÉCIALISÉ ÉVALUATIONS DIAGNOSTIQUES

- **Validation des prérequis :** Vérification des compétences Module I (2h pratique + entretien)
- **Positionnement avancé :** Évaluation des expériences d'accompagnement et spécialisations
- **Profil de spécialisation :** Identification des sports de prédilection et publics cibles

ÉVALUATIONS FORMATIVES (Contrôle continu)

- **Quiz de connaissances avancées :** 6 quiz de 25-30 questions (seuil : 85% de réussite)
- **Démonstrations techniques :** 15 exercices pratiques avec grilles d'évaluation spécialisées
- **Analyses de cas complexes :** 8 études de cas avec solutions personnalisées
- **Auto-évaluations réflexives :** Carnets de progression après chaque module

ÉVALUATIONS SOMMATIVES

1. **Évaluation technique avancée** : Induction complète d'état modifié de conscience (1h)
 - Grille d'évaluation 30 critères techniques
 - Seuil de validation : 16/20 minimum
2. **Évaluation thérapeutique** : Application d'un protocole thérapeutique complet (1h30)
 - Protocole D.E.I ou technique de régression
 - Validation par formateur expert certifié
3. **Étude de cas longitudinale** : Suivi d'un sportif sur 3 mois avec techniques avancées
 - Dossier complet : diagnostic, interventions, résultats, analyse (25 pages)
 - Soutenance orale (45 min)
4. **Évaluation finale intégrée** : Mise en situation complexe multi-techniques (3h)
 - Gestion d'un cas difficile nécessitant plusieurs approches
 - Grille d'évaluation globale 40 critères

MODALITÉS DE CERTIFICATION AVANCÉE

- **Seuil global de validation** : Moyenne générale de 14/20 minimum
- **Exigence de maîtrise** : Aucune note < 12/20 en évaluation sommative
- **Certification délivrée** : Certificat de "Praticien Expert en États Modifiés de Conscience Appliqués au Sport - Niveau 2"
- **Mentions possibles** : "Spécialisation thérapeutique" ou "Spécialisation performance de haut niveau"
- **Validité** : 5 ans avec obligation de formation continue (28h/an) et supervision annuelle

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE SPÉCIALISÉE

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE MODULE II

- **Qualification** : Master 2 en Communication Certification Maître-Praticien PNL + Formation spécialisée États Modifiés de Conscience
- **Expérience** : 5 ans en préparation mentale haut niveau + 10 ans pratique États Modifiés de Conscience
- **Formation continue** : 42h/an dans le domaine + congrès internationaux



MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES AVANCÉS

ESPACES DE FORMATION SPÉCIALISÉS

- **Salle principale** : 80m² équipée pour démonstrations techniques
- **Cabines de pratique** : 4 espaces de 15m² pour exercices individuels supervisés
- **Matériel d'enregistrement** : Système audio/vidéo professionnel pour analyses de pratique

TECHNOLOGIES SPÉCIALISÉES

- **Audio professionnel** : Casques haute qualité, enregistreurs numériques
- **Environnement contrôlé** : Éclairage variable, isolation phonique, climatisation adaptée
- **Plateforme LMS avancée** : Module spécialisé avec contenus interactifs

RESSOURCES PÉDAGOGIQUES EXPERTES

- **Bibliothèque spécialisée** : 150+ articles scientifiques récents, 25 ouvrages référence
- **Vidéothèque technique** : 80 démonstrations par experts internationaux
- **Scripts professionnels** : 50 protocoles d'induction validés scientifiquement
- **Cas cliniques** : Base de données anonymisées de 200+ cas réels

SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉS

ACCOMPAGNEMENT PÉDAGOGIQUE INDIVIDUALISÉ

Avant la formation

- **Entretien de validation approfondi** : Évaluation motivation, stabilité psychologique, projet professionnel (2h/stagiaire)
- **Bilan de compétences préalable** : Test pratique des acquis Module I
- **Contrat pédagogique individualisé** : Objectifs personnalisés et modalités adaptées

Pendant la formation

- **Entretiens de régulation** : Suivi hebdomadaire obligatoire avec formateur référent
- **Groupes d'analyse de pratique** : Sessions bimensuelles de 3h entre pairs

Après la formation

- **Supervision post-formation** : Accompagnement à 1, 3, 6 et 12 mois
- **Réseau de praticiens** : Plateforme d'échange et entraide professionnelle
- **Formation continue obligatoire** : Modules de perfectionnement et actualisation
- **Certification continue** : Évaluation annuelle des pratiques



ACCOMPAGNEMENT VERS L'EXCELLENCE PROFESSIONNELLE

- **Coaching professionnel** : Développement d'une pratique experte (10h incluses)
- **Réseau haut niveau** : Mise en relation avec clubs professionnels et centres nationaux
- **Opportunités de spécialisation** : Orientations vers formations complémentaires
- **Mentorat expert** : Parrainage par praticien reconnu internationalement

DISPOSITIF QUALITÉ ET AMÉLIORATION CONTINUE

Évaluation à chaud renforcée

- **Questionnaire satisfaction détaillé** : 35 questions sur aspects techniques et pédagogiques
- **Entretiens individuels** : Bilan personnalisé avec chaque stagiaire (30 min)
- **Évaluation des risques** : Questionnaire sur vécu émotionnel et psychologique

Évaluation à froid spécialisée (3, 6 et 12 mois)

- **Impact professionnel** : Évolution de la pratique et développement clientèle
- **Utilisation des techniques** : Fréquence et efficacité des méthodes enseignées
- **Développement de l'expertise** : Progression vers reconnaissance professionnelle
- **Satisfaction client finale** : Témoignages de sportifs accompagnés

INDICATEURS DE RÉUSSITE NIVEAU EXPERT

- **Taux de satisfaction** : Objectif > 90% (satisfaction technique)
- **Taux d'obtention certification** : Objectif > 85% (niveau exigence élevé)
- **Taux de développement d'activité** : Objectif > 75% à 12 mois
- **Taux de spécialisation professionnelle** : Objectif > 60% (reconnaissance expertise)
- **Taux de formation continue** : Objectif > 95% (engagement développement)

MODALITÉS PRATIQUES ET ADMINISTRATIVES

INSCRIPTIONS ET SÉLECTION

- **Processus de sélection** : Dossier + entretien obligatoire + validation prérequis
- **Délai d'accès** : 4 semaines minimum (temps validation + préparation)
- **Sessions annuelles** : 2 sessions/an maximum (qualité de l'encadrement)
- **Effectif restreint** : 25 stagiaires maximum (techniques nécessitant supervision rapprochée)

ENGAGEMENT ET DÉONTOLOGIE

- **Charte déontologique** : Signature obligatoire avant formation
- **Engagement de pratique** : Utilisation éthique et professionnelle des techniques
- **Confidentialité renforcée** : Protocoles stricts de protection des données clients
- **Assurance spécialisée** : Vérification couverture responsabilité civile professionnelle

FINANCEMENT ET INVESTISSEMENT

- **Tarification spécialisée** : Reflet de l'expertise et de l'encadrement renforcé
- **Éligibilité CPF** : Formation en cours de référencement
- **Prise en charge OPCO** : Dossiers spécialisés avec justification ROI
- **Financement personnel** : Facilités adaptées à l'investissement professionnel