

LA PREPARATION MENTALE POUR TOUS NIVEAU 1

PROGRAMME DE FORMATION

Objectifs de la formation :

Fournir aux coachs sportifs les bases de la préparation mentale pour accompagner efficacement leurs clients dans leurs objectifs de mise et de remise en forme.

- Comprendre les bases de la préparation mentale
- Identifier les blocages des pratiquants et actionner leurs leviers de motivation
- Appliquer des techniques d'autosuggestion et de respiration
- Construire un programme d'accompagnement personnalisé intégrant la préparation mentale

Dates Du 13/06/2026 au 14/06/2026 en distanciel	Durée 16h soit 2 jours	Horaires 08h/12h - 14h00/18h00	Sessions 6 à 10 personnes max
Lieu de formation En distanciel (visioconférence)			
Délai et modalités d'accès Délai d'entrée en formation 1 semaine avant le démarrage de la formation Entretien téléphonique – fiche d'inscription à remplir Satisfaire au prérequis			
Public concerné Tout public répondant aux prérequis et souhaitant monter en compétences en préparation mentale		Prérequis Être éducateur sportif diplômé, licencié STAPS, préparateur physique, kinésithérapeute, instructeur fitness (CQP) Disposer d'une connexion Internet stable (fibre ou ADSL), d'un ordinateur ou d'une tablette avec micro et webcam en état de marche, ainsi que d'un environnement calme pour suivre les sessions en visio.	
Intervenants à la formation			

Youri Martel et Albane Sainson – Coachs sportifs et préparateurs mentaux

<p>Méthodes pédagogiques Mises en situations, jeu de rôle.</p>	<p>Moyens pédagogiques Diaporama Powerpoint, supports pédagogiques Assistance technique et pédagogique : Les stagiaires bénéficient d'une assistance technique en cas de difficulté de connexion ou d'utilisation de la plateforme de visio. Une assistance pédagogique est également assurée par le formateur tout au long de la formation, notamment via un suivi individualisé et la possibilité d'échanger entre les séances si besoin.</p>
<p>Accessibilité Toutes les personnes en situation de handicap (PMR, malvoyant, malentendant), peuvent assister à toutes nos formations à condition de le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la prestation à leur situation.</p>	<p>Tarif 400€ pour les coachs Domicil'gym 500€ pour les coachs extérieurs</p>
<p>Modalité de suivi Feuille d'émargement</p>	<p>Modalité d'évaluation Mise en situation et jeu de rôle</p>
<p>Directeur de Coach sportif Academy Frank Saffon – saffon.frank@domicilgym.fr – 06.83.07.10.10</p> <p>Responsable administrative et référente handicap Joanna Campanelli - joanna@coachsportifacademy.fr – 05.32.09.74.74</p>	
<p>Reconnaissance Attestation de formation</p>	

CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

Jour 1 : Les bases de la préparation mentale

Matinée : Comprendre les bases de la préparation mentale

- Introduction à la préparation mentale : Définitions et champs d'action de la préparation mentale pour tout pratiquant d'une activité physique et sportive.
- Découverte des piliers de la préparation mentale : autosuggestion, respiration et visualisation.
- Adapter l'approche mentale à un environnement donné et aux objectifs de mise et remise en forme du pratiquant.

Après-midi : Identifier les blocages des pratiquants et actionner leurs leviers de motivation

- Identifier les blocages courants : peur de l'échec, manque de motivation, difficulté à rester régulier.
- Proposer des outils simples pour aider le pratiquant à rester motivé : mise en place d'objectifs, suivi de progrès, visualisation concrète des résultats attendus.
- Mise en situation : situations courantes rencontrées dans l'accompagnement du pratiquant d'une activité physique et sportive (manque de motivation, découragement, stagnation des résultats, difficulté à se fixer un objectif clair...) et mise en place de solutions grâce à la préparation mentale.

Jour 2 : Pratiquer et intégrer la préparation mentale dans les séances

Matinée : Appliquer des techniques d'autosuggestion et de respiration

- Objectifs des différentes techniques d'autosuggestion et de respiration.
- Adapter ces outils pratiques pour aider différents profils (débutants, sportifs, seniors, ...).
- Mise en situation : adapter les outils à un profil type et à ses objectifs et mise en pratique des techniques d'autosuggestion et de respiration

Après-midi : Construire un programme d'accompagnement personnalisé intégrant la préparation mentale

- Comment intégrer la préparation mentale dans un programme de mise ou de remise en forme.
- Mise en place d'une routine intégrant des techniques de préparation mentale en lien avec l'objectif du pratiquant
- Evaluation sous forme de jeu de rôle : Construction d'un plan d'accompagnement personnalisé pour un profil type, avec mise en pratique des outils abordés

- Bilan de la formation : Synthèse des outils et techniques vus.
- Questions / Réponses et retours personnalisés.