

## LA PREPARATION MENTALE POUR COACHS SPORTIFS NIVEAU 2 (Toulouse)

### PROGRAMME DE FORMATION

#### Objectifs de la formation :

A l'issue de cette formation, le stagiaire sera capable :

- D'animer une séance de préparation mentale pour optimiser la performance et le bien-être de ses sportifs
- De lever les barrières mentales qui freinent la réussite
- D'utiliser des outils de transformation puissants et concrets
- De créer une offre claire et irrésistible, augmentant la valeur et l'impact de son accompagnement

|                                                                                                                      |                                    |                                                                                |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Dates</b><br>21/11/2026 au<br>23/11/2026 midi                                                                     | <b>Durée</b><br>20h soit 2,5 jours | <b>Horaires</b><br>08h/12h - 14h00/18h00 x2<br>+8h/12h                         | <b>Sessions</b><br>5 à 12 personnes max |
| <b>Lieu de formation</b><br>En présentiel, au 1401 Chemin des Vendages 8400 AVIGNON<br>Au studio Positive Experience |                                    |                                                                                |                                         |
| <b>Délai et modalités d'accès</b><br>Délai d'entrée en formation : 1 semaine<br>Satisfaire au prérequis              |                                    |                                                                                |                                         |
| <b>Public concerné</b><br><br>Tout public souhaitant monter en compétences en préparation mentale.                   |                                    | <b>Prérequis</b><br><br>Avoir validé le Module 1<br>Être coach sportif diplômé |                                         |
| <b>Intervenants à la formation</b><br>Youri Martel et Albane Sainson – Coachs sportifs et préparateurs mentaux       |                                    |                                                                                |                                         |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Méthodes pédagogiques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposés interactifs</li><li>• Etudes de cas réels</li></ul> | <b>Moyens pédagogiques</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diaporama, supports visuels et fiches outils</li><li>• Salle/studio de sport</li></ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Mises en situation et pratique terrain</li> <li>Coaching individuel</li> <li>Supervision et feedback personnalisés</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                                                                               |
| <b>Accessibilité</b><br>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.                                                                                | <b>Tarif</b><br>2000€                                                         |
| <b>Modalité de suivi</b><br>Feuille d'émargement, supervision continue                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Modalité d'évaluation</b><br>Mise en pratique et validation sur le terrain |
| <b>Directeur de Coach sportif Academy</b><br>Frank Saffon – <a href="mailto:saffon.frank@domicilgym.fr">saffon.frank@domicilgym.fr</a> – 06.83.07.10.10<br><br><b>Responsable administrative et référente handicap</b><br>Joanna Campanelli - <a href="mailto:joanna@coachsportifacademy.fr">joanna@coachsportifacademy.fr</a> – 05.32.09.74.74 |                                                                               |
| <b>Reconnaissance</b><br>Attestation de formation                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                               |

## CONTENU DE LA FORMATION DETAILLÉE

## **Jour 1**

- Matin (8h-12h) :

Bases de l'hypnose et techniques de mise en transe rapide

- Après-midi (14h-18h) :

Pratique terrain avec des sujets volontaires

## **Jour 2**

- Matin (8h-12h) :

Démonstration de coaching mental – Transmission d'un protocole et pratique en binôme

- Après-midi (14h-18h) :

Pratique encadrée sur des cas concrets sélectionnés selon les problématiques des coaches – supervision et feedback

## **Jour 3**

- Matin (8h-12h) :

Positionnement et stratégie – création d'une offre claire et haut de gamme pour intégrer la préparation mentale dans ses coachings sportifs et augmenter la valeur de ses services