



# LA SOPHROLOGIE : UNE BOITE A OUTILS AU SERVICE DE LA PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

## Objectif de cette formation:

Développer les applications de la sophrologie dans les domaines de l'entraînement et de la compétition sportive.

## Programme :

- L'accompagnement mental de l'entraînement :
  - La définition de la préparation mentale et de l'accompagnement mental.
  - L'optimisation de la séance d'entraînement en apprenant aux pratiquants, entre-autre, à mieux gérer les temps de **récupération**, à renforcer leur **motivation** et favoriser leur apprentissage technique grâce à une meilleure **concentration**.
  - Les séances de base de l'accompagnement mental.
  - L'adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du présent et de futurisation aux sports et aux sportifs.
  - L'adaptation d'exercices de relaxation dynamique pour l'échauffement et le retour au calme.
  
- La préparation mentale à la compétition :
  - Anamnèse, diagnostique, alliance, programmation.
  - L'optimisation de la performance en compétition en apprenant au sportif, entre-autre, à réguler son **niveau d'activation**, à favoriser sa **confiance**, à gérer sa **peur**, à optimiser son **discours interne**, à limiter son **stress précompétitif inhibiteur**, à gérer l'après compétition.
  - Les séances de base de la préparation mentale.
  - L'adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du présent, de prêtérisation et de futurisation à la compétition et au compétiteur.

## Public concerné :

- ✓ Intervenants en psychologie du sport et en préparation mentale.
- ✓ Entraîneurs, sportifs, motivés par la préparation mentale.
- ✓ Sophrologues désireux d'élargir l'éventail de leur pratique sophrologique.
- ✓ Sportifs souhaitant se munir d'un nouvel outil

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint. Nombre de place limité.

FORMATION  
ORGANISEE PAR LE  
C.R.O.P.S.

LA SOPHROLOGIE  
AU SERVICE DU  
SPORTIF

LES 2, 3 ET 4  
FEVRIER 2017

LIEU :  
CREPS  
11 RUE DE L'YSER  
59139 WATTIGNIES

TARIF :  
(REPAS DES MIDIS INCLUS)  
350 € EN INSCRIPTION LIBRE  
600 € AU TITRE DE LA  
FORMATION CONTINUE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste  
BP 10117  
59635 Wattignies Cedex  
[crops@preparationmentale.fr](mailto:crops@preparationmentale.fr)  
[www.preparationmentale.fr](http://www.preparationmentale.fr)

06 83 01 58 82

