

« La sophrologie, Une boîte à outils au service de la préparation mentale du sportif » Les 2, 3 et 4 février 2017

- **Public concerné:**

- Entraîneurs sportifs motivés par la préparation mentale.
- Préparateurs mentaux désireux de se doter d'outils issus de la Sophrologie.
- Sophrologues désireux d'élargir l'éventail de leur pratique sophrologique actuelle vers l'accompagnement et la préparation mentale des sportifs.

- **Objectif :**

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

Les sports de combat (ex : la savate boxe française) et les sports duels individuels (ex : le tennis de table) serviront de support principal à l'illustration de la formation. Cette formation ne s'adresse qu'indirectement aux spécificités des sports collectifs.

- **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 préterisation et de futurisation à la compétition et au compétiteur.



- **Organisation :**

- Durée : 20 heures de formation (théorique et pratique), étalées sur 3 jours consécutifs :
 - Jeudi 2 février : 10h à 12h30 – 14h à 18h
 - Vendredi 3 février: 9h à 12h30 - 14h à 18h
 - Samedi 4 février: 9h à 12h30 – 13h30 à 16h
- Moyens pédagogiques :
 - Cours théoriques.
 - Jeux de rôles.
 - Pratique en groupe.
- Outils pédagogiques :
 - Documents de formation.
 - Vidéo projection (diaporamas et vidéos).
- Tarif :
 - Inscription libre : 350 € pour les 3 jours, repas des midis inclus.
 - Inscription au titre de la formation continue : 600 € pour les 3 jours, repas des midis inclus.
- Lieu : CREPS de Wattignies, 11 rue de l'Yser
- Hébergements à proximité :

Hôtel du Centre, 6 rue Faidherbe à Wattignies (5 minutes à pieds du CREPS) : 03 20 52 07 71

