



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.

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 :

- La définition de l'accompagnement mental et de la préparation mentale.
- Présentation de la sophro-pédagogie sportive.
- Compétition et entraînement : Croyances et réalités.
- Le développement des habilités mentales : respiration, autosuggestion, relaxation, imagerie mentale, etc. au service de l'entraînement et de la compétition en sport.
- 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**.
- 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 favoriser l'émergence de l'état de FLOW et à gérer l'après compétition.
- Les séances de base de l'accompagnement mental et de la préparation mentale.
- L'adaptation des techniques sophrologiques spécifiques du présent, du futur et du passé à l'entraînement et à la compétition. L'adaptation d'exercices de relaxation dynamique pour l'échauffement et le retour au calme.
- Etudes de cas.

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

LA SOPHROLOGIE
AU SERVICE DU
SPORTIF

LES 22, 23 ET 24
NOVEMBRE 2018

LIEU :
CREPS
11 RUE DE L'YSER
59139 WATTIGNIES

TARIF :
(REPAS DES MIDIS INCLUS)
350 € TTC

NOMBRE DE PLACES LIMITE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

06 75 45 12 71





➤ **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

Intervenant : Victor Sebastiao



- ✓ Professeur de sport depuis 1997.
- ✓ Directeur Technique National Adjoint de la FFSBF DA chargé de la formation.
- ✓ Conseiller à la préparation mentale des équipes de France de SAVATE boxe française depuis 2011.
- ✓ Spécialisé en sophrologie du sport.
- ✓ Titulaire du Certificat de coach interne MJS.
- ✓ Diplôme Universitaire Préparation mentale et psychologie du sportif.

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

Horaires de la formation : 20 heures théoriques et pratiques

Jeu-di : 10h à 12h30 – 14h à 18h

Vendredi : 9h à 12h30 - 14h à 18h

Samedi : 9h à 12h30 – 13h30 à 16h

Hébergement à proximité :

- ✓ Hôtel du centre, 6 rue Faidherbe à Wattignies. A 5 minutes à pieds du CREPS. Téléphone : 03 20 52 07 71.
- ✓ Hébergement possible au CREPS à réserver vous-même : 03 20 62 08 10.

Pour tout renseignement complémentaire,

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : crops@preparationmentale.fr

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

**LA SOPHROLOGIE
AU SERVICE DU
SPORTIF**

**LES 22, 23 ET 24
NOVEMBRE 2018**

**LIEU :
CREPS
11 RUE DE L'YSER
59139 WATTIGNIES**

**TARIF :
(REPAS DES MIDIS INCLUS)
350 € TTC**

NOMBRE DE PLACES LIMITE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

06 75 45 12 71

