



L'APPORT DU YOGA DANS LA PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

Objectif de cette formation:

Insérer des outils issus du yoga dans la preparation mentale du sportif.

Programme :

- Thématiques principales développées :
 - Récupération
 - Concentration et attention
 - Pleine conscience
 - Acceptation et gestion des émotions
 - Niveau optimal d'activation et routines de performance
 - Sérénité, bien-être et amélioration de la qualité de vie.

- Il s'agira :
 - D'enrichir son répertoire d'outils issus du yoga : postures, techniques respiratoires, techniques de relaxation, visualisations, centrations mentales, méditation, mindfulness.
 - D'accompagner le sportif vers la perception de ses sensations et l'écoute de lui-même pour réguler son activité.
 - De guider le sportif vers plus d'autonomie dans une démarche de préparation personnelle.
 - D'adapter une préparation yoga à des sportifs handisport.

Questions abordées pendant la formation :

- Quels sont les points de convergence et les complémentarités entre yoga et préparation mentale ? Quels outils issus du yoga peuvent fournir une plus-value à la préparation mentale des sportifs ?
- Comment augmenter les facteurs de performance tout en tenant compte de la santé et du bien-être du sportif, grâce à une prise de conscience de son état physique, mental et émotionnel ?
- Comment guider les sportifs vers davantage d'autonomie dans leur préparation ?

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

**YOGA ET
PREPARATION
MENTALE DU
SPORTIF**

**LES 31 MAI ET 1^{ER}
JUN 2018**

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

TARIF :
(REPAS DES MIDIS INCLUS)
300 € EN INSCRIPTION LIBRE
450 € AU TITRE DE LA
FORMATION CONTINUE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste

BP 10117

59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





Public concerné :

- ✓ Intervenants en psychologie du sport et en préparation mentale.
- ✓ Entraîneurs, sportifs, préparateurs physiques, enseignants d'EPS motivés par la préparation mentale et la préparation yoga.
- ✓ Enseignants de yoga souhaitant élargir leur activité avec l'accompagnement et la préparation mentale des sportifs.

Intervenante : Laure Longchamp



- ✓ Professeure agrégée d'EPS, spécialités basket ball, yoga, danses latines.
- ✓ Titulaire du DU Yoga : adapter et diffuser les outils du Yoga (DU de Lille)
- ✓ Actuellement enseignante à l'université Grenoble Alpes, coordinatrice des activités de « Santé bien-être » (yoga, relaxation, méditation...) au sein du service des sports de cette université.
- ✓ Préparation yoga de basketteurs handisport de haut niveau.

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

Horaires de la formation :

Jeudi et vendredi : 9h à 12h et 13h à 17h

Repas des midis inclus.

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.**

**YOGA ET
PREPARATION
MENTALE DU
SPORTIF**

**LES 31 MAI ET 1^{ER}
JUN 2018**

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

TARIF :
(REPAS DES MIDIS INCLUS)
300 € EN INSCRIPTION LIBRE
450 € AU TITRE DE LA
FORMATION CONTINUE

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex
crops@preparationmentale.fr
www.preparationmentale.fr

