

Calendrier de Formations

Année 2022



TARIFS DES FORMATIONS

- Formation de 2 jours : 350€
- Formation de 3 jours : 450€
- Analyses de pratiques : 150€
- MasterClass (3 formations et 2 analyses de pratiques) : 1400€
- 8 formations et 3 analyses de pratiques : 3350€ au lieu de 3950€

- Formations non éligibles au CPF.
- Repas et hébergements non compris.



Calendrier de Formations



www.preparationmentale.fr

- **25 après-midi/26 matin Janvier 2022 :**
 - ✓ Analyse de pratiques et Covision (distanciel).
- **02/03/04 Février 2022 :**
 - ✓ Préparation Mentale Intégrée.
- **12/13 Avril 2022 :**
 - ✓ Méditation et Préparation Mentale.
- **28/29/30 Avril 2022 :**
 - ✓ Sophrologie et Préparation Mentale.
- **02/03/04 Mai 2022 :**
 - ✓ Shiatsu et Do-in.
- **01 après-midi/02 matin Juin 2022 :**
 - ✓ Analyse de pratiques et Covision (distanciel).
- **13/14/15 Juin 2022 :**
 - ✓ Préparation Mentale d'une équipe.
- **28/29/30 Septembre 2022 :**
 - ✓ Haut Potentiel et Préparation Mentale.
- **10/11/12 Octobre 2022 :**
 - ✓ Yoga et Préparation Mentale.
- **28/29/30 Novembre 2022 :**
 - ✓ Préparation Mentale en Entreprise.
- **07 après-midi/08 matin Décembre 2022 :**
 - ✓ Analyse de pratiques et Covision (distanciel).

Analyse de pratiques / Covision en Préparation Mentale

Les
25 janvier après-midi
et
26 janvier matin 2022

Distanciel



- Pouvoir échanger sur nos visions des interventions en préparation mentale, que ce soit en préparation mentale individuelle, collective ou lors d'élaboration de construction de projets.
- Créer une communauté de partage.
- Mutualiser nos connaissances et nos compétences.
- S'enrichir de techniques et outils.
- Le tout, dans un cadre permettant de préserver la confidentialité des échanges, des structures et des sportifs évoqués.
- **Intervenantes** : Nathalie Crépin et Aurore Langonné
- **Lieu** : distanciel (Zoom)
- **Prix** : 150 €
- **Horaires** : mardi : 13h30-17h30 et mercredi : 9h-12h

Les 2, 3 et 4
février 2022

Reims



Préparation Mentale Intégrée

- La préparation mentale intégrée est la mise en pratique d'outils, d'actions opérationnelles, d'état d'esprit sur le terrain dans un but d'appropriation, d'auto-analyse, d'intégration individualisée et/ou collective.
- L'objectif final étant de rendre le comportement efficace dans un environnement jugé contraignant.
- **Intervenants** : Stéphane Limouzin et Timothée Knaepen
- **Lieu** : CREPS de Reims
- **Prix** : 450 €
- **Horaires** : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h30

Les
12 et 13 avril
2022

Ronchin



Méditation et Préparation Mentale

- Cette formation est avant tout un processus expérientiel et non un apprentissage théorique « par l'extérieur » plus conceptuel.
- Il s'agit bien plus d'expérimenter la pratique de la pleine conscience et alors d'en éclairer les différentes facettes plutôt que d'en étudier les concepts, les principes.
- Ces derniers seront évidemment abordés mais seulement à partir de l'expérience vécue par les participants.
- **Intervenant** : Emmanuel Faure
- **Lieu** : Faculté des Sciences du Sport, 59790 Ronchin
- **Prix** : 350 €
- **Horaires** :
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine avant les temps en présentiel
 - ✓ 2 jours en présentiel (8h-12h et 13h30-17h30)
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine après les temps en présentiel

Les 28, 29 et 30
avril 2022

Reims



Sophrologie et Préparation Mentale

- L'objectif est d'enrichir sa pratique professionnelle pour une plus grande efficacité.
- Acquérir les principes, les outils et les techniques de la sophrologie au service de la performance et du bien-être des sportifs grâce à la préparation mentale.
- **Intervenant** : Victor Sebastiao
- **Lieu** : CREPS de Reims, route de Bezannes, 51100 Reims
- **Prix** : 450€
- **Horaires** : du jeudi 28 avril à 10h au samedi 30 avril à 16h

Les
2, 3 et 4 mai
2022

Ronchin



Shiatsu et Do-In

- Le Shiatsu et le Do-In (auto massage) ont pour but de rétablir la circulation des énergies et stimuler les défenses immunitaires.
- Dérivés de l'acupuncture, ils consistent à effectuer des pressions digitales le long des méridiens d'acupuncture pour stimuler l'organisme.
- Ils aident à garder ou retrouver un équilibre sur les plans physique, émotionnel et psychique pour un lâcher-prise ou un travail plus profond sur des zones ciblées.
- **Intervenante** : Julie Cousin
- **Lieu** : Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, 59790 Ronchin.
- **Prix** : 450€
- **Horaires** : 8h-12h et 13h30-17h30

Analyse de pratiques / Covision en Préparation Mentale

Le
1^{er} juin après-midi
et
2 juin matin
2022

Distanciel



- Pouvoir échanger sur nos visions des interventions en préparation mentale, que ce soit en préparation mentale individuelle, collective ou lors d'élaboration de construction de projets.
- Créer une communauté de partage. Mutualiser nos connaissances et nos compétences.
- S'enrichir de techniques et outils. Le tout, dans un cadre permettant de préserver la confidentialité des échanges, des structures et des sportifs évoqués.
- **Intervenants** : Membres du C.R.O.P.S.
- **Lieu** : distanciel (Zoom)
- **Prix** : 150 €
- **Horaires** : mercredi 1^{er} juin: 13h30-17h30 et jeudi 2 juin : 9h-12h

Préparation Mentale d'une équipe

Les
13, 14 et 15 juin
2022

Hauts-de-France



- Pouvoir intégrer tout au long d'une saison des procédures, techniques et outils en préparation mentale pour optimiser l'efficacité des joueurs et de l'équipe.
- Développer ses connaissances sur les facteurs d'efficacité d'une équipe.
- Expérimenter des mises en situations pour optimiser les performances de l'équipe.
- **Intervenants** : Nathalie Crépin et Stéphane Limouzin
- **Lieu** : Hauts de France
- **Prix** : 450€ (Ajouter 150€ pour hébergement en gîte, repas et activités spécifiques).
- **Horaires** :
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine avant les temps en présentiel
 - ✓ 3 jours en présentiel (+ soirées...)
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine après les temps en présentiel

Les 28, 29 et 30
septembre
2022

Limoges



Haut Potentiel et Préparation Mentale : un duo gagnant

- La thématique du haut potentiel, sa reconnaissance et sa prise en charge laissent rarement indifférent.
- Le Haut potentiel existe-t 'il ?
- Quand et comment peut-il influencer le développement et le bien-être ou le mal-être de la personne ?
- En quoi les outils issus de la psychologie positive et plus particulièrement ceux de la préparation mentale peuvent-ils être un atout dans l'accompagnement des personnes diagnostiquées HPI ?
- **Intervenante** : Hélène Sido
- **Lieu** : Fédération Française du Bâtiment, 2 Allée Duke Ellington.
B. P. 6000, 87067 LIMOGES Cedex 3
- **Prix** : 450€
- **Horaires** : 8h-12h et 13h30-17h30

Les 10, 11 et 12
octobre 2022

Lyon



Yoga et Préparation Mentale

- Il s'agira dans un premier temps d'approcher la thématique Yoga et Préparation Mentale par l'expérience et la pratique.
- Puis de faire le pont avec les repères théoriques indispensables à la création de son cadre et de sa propre éthique.
- **Intervenante** : Marion Borgne
- **Lieu** : Lyon
- **Prix** : 450€
- **Horaires** :
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine avant les temps en présentiel
 - ✓ 3 jours en présentiel (8h-12h et 13h30-17h30)
 - ✓ 1 temps en ligne de 1h30 une semaine après les temps en présentiel

Les 28, 29 et 30
novembre 2022

INSEP
PARIS



Préparation Mentale en Entreprise

- Cette formation vise des préparateurs mentaux diplômés souhaitant utiliser les techniques de préparation mentale pour améliorer la performance et le bien-être des collaborateurs et optimiser les interactions au sein d'un groupe, l'efficacité collective et la cohésion d'équipe.
- Il s'agit d'apprendre une véritable démarche d'intervention en entreprise permettant de les accompagner au mieux dans la résolution de l'équation « d'équilibre » entre performances et bien-être. Cette formation s'appuie sur des enseignements théoriques et pratiques de professionnels de la préparation mentale en milieu sportif et en entreprise.
- **Intervenants** : Simon Calande et Arnaud Le Louette
- **Lieu** : INSEP à Paris
- **Prix** : 450€
- **Horaires** : 8h-12h et 13h30-17h30

Analyse de pratiques / Covision en Préparation Mentale

Les
7 décembre après-midi
et
8 décembre matin
2022

Distanciel



- Pouvoir échanger sur nos visions des interventions en préparation mentale, que ce soit en préparation mentale individuelle, collective ou lors d'élaboration de construction de projets.
- Créer une communauté de partage. Mutualiser nos connaissances et nos compétences.
- S'enrichir de techniques et outils. Le tout, dans un cadre permettant de préserver la confidentialité des échanges, des structures et des sportifs évoqués.
- **Intervenants** : Membres du C.R.O.P.S.
- **Lieu** : distanciel (Zoom)
- **Prix** : 150 €
- **Horaires** : mercredi 7 décembre : 13h30-17h30 et jeudi 8 décembre : 9h-12h