



## FORMATION MEDITATION ET PREPARATION MENTALE

Intervenant : Emmanuel FAURE



Enseignant de méditation de pleine conscience, instructeur MBSR qualifié en 2012 (Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts), et certifié en 2019 (Université de Santé Publique de Brown, Providence, USA). Il accompagne également les collectifs dans des démarches de transition basées sur la pleine conscience et les dynamiques collectives et de gouvernance partagée. Il est le fondateur du site [www.lahuitiemesemaine.fr](http://www.lahuitiemesemaine.fr)

### Contexte de la formation :

Depuis plus de 45 ans, des milliers de publications scientifiques illustrent l'impact de cette pratique de Pleine Conscience sur l'anxiété, le stress. Son efficacité a aussi été mesurée sur le système immunitaire, le processus de guérison, la gestion de la douleur ou encore sur un plan comportemental : la régulation émotionnelle, la bienveillance, la lucidité, le discernement. Cette pratique est née dans les années 70, sous la forme du programme MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) au sein de prestigieuses universités américaines (Université de Médecine du Massachusetts, Université de Santé public de Brown,...).

Aujourd'hui plus de 10000 publications évaluent les effets. Quelques années après la pleine conscience s'est déployée dans le monde de l'entreprise de l'éducation et du sport. Les pionniers (les plus médiatisés tout au moins) dans le monde du sport restent sans doute les basketteurs de la NBA guidés par le médiatique coach Phil Jackson (Bulls de M Jordan puis Lakers de K Bryant, ce dernier ayant largement communiqué sur sa pratique de la pleine conscience). C'est George Mumford (The Mindful Athlete) qui a largement œuvré pour le déploiement juste et éthique de cette approche, lui-même formé par Jon Kabat Zinn de Boston/Brown, fondateur du programme MBSR.

### Objectifs de cette formation :

- Expérimenter et ancrer suffisamment la pratique de la Pleine Conscience pour soi-même afin être en mesure d'en découvrir les bénéfices et les limites.
- Explorer les enjeux, les limites et les bénéfices de la pratique de la Pleine Conscience pour l'intégrer avec intégrité et éthique dans la préparation mentale des sportifs.
- Constituer une communauté de pratiquants soutien dans l'intégration de la Pleine Conscience dans son quotidien et ses pratiques de préparateur.

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

FORMATION  
MEDITATION ET  
PREPARATION  
MENTALE

LES 12 ET 13 AVRIL  
2022

LIEU :  
FACULTE DES  
SCIENCES DU  
SPORT, 9 RUE DE  
L'UNIVERSITE,  
59790 RONCHIN

TARIF :  
350 €  
REPAS NON INCLUS

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)





### Contenus de cette formation :

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'expérence vécu par les participants.

### La formation est structurée en 3 temps :

- **1 temps en ligne de 1h30 une semaine avant les temps en présentiel**
- **2 jours en présentiel**
- **1 temps en ligne de 1h30 une semaine après les temps en présentiel**

Durant ces 3 temps, les participants seront amenés à co-construire un cadre de sécurité adaptée à chacun.es et à expérimenter à partir de pratiques formelles (pratique assise, en mouvement, scan corporel et marche) et informelle (repas, exploration de moments du quotidien,...). La pédagogie s'appuiera également sur des partages et exploration en groupe complétées par des apports didactique par l'enseignant.

### Public concerné :

La formation est ouverte à toutes personnes intéressées par le sujet de la pleine conscience dans le secteur de la préparation mentale : préparateurs mentaux, sportifs, chefs d'entreprise...

Il conviendra en amont de l'inscription de remplir un questionnaire qui aborde notamment les contre-indications à la pratique de la pleine conscience. L'inscription sera définitive après lecture du questionnaire par l'enseignant et un entretien téléphonique individuel éventuel.

Modalités d'inscription précisées sur le bulletin d'inscription joint.

Nombre de places limité.

Horaires de la formation : (Repas des midis non inclus.)

Mardi 12 et mercredi 13 avril 2022 : 8h/12h et 13h30/17h30

Date limite d'inscription : lundi 28 mars 2022.

Pour tout renseignement complémentaire,

- ✓ Florence Delerue : 06 75 45 12 71
- ✓ Mail : [crops@preparationmentale.fr](mailto:crops@preparationmentale.fr)

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

**FORMATION  
MEDITATION ET  
PREPARATION  
MENTALE**

**LES 12 ET 13 AVRIL  
2022**

**LIEU :  
FACULTE DES  
SCIENCES DU  
SPORT, 9 RUE DE  
L'UNIVERSITE,  
59790 RONCHIN**

**TARIF :  
350 €  
REPAS NON INCLUS**

**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)

