



SOPHROLOGIE ET PREPARATION MENTALE DES SPORTIFS



Intervenant : **Victor SEBASTIAO**

Sophrologue

Professeur de sport

Préparateur mental de l'équipe de
France de Savate boxe Française

Membre du C.R.O.P.S.

Objectif de cette formation:

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.

Programme :

- La sophro-pédagogie sportive : Les bases théoriques et pratiques de la méthode: Origines, applications, techniques.
- Application pratique :
 - Exploiter et réguler les « ressources » mentales et physiologiques de base :
 - ✓ La respiration
 - ✓ L'imagerie mentale
 - ✓ La relaxation
 - ✓ L'autosuggestion
 - Accompagner le développement et la gestion d'habiletés et d'outils de la préparation mentale :
 - ✓ La récupération
 - ✓ La motivation
 - ✓ Le niveau d'activation
 - ✓ La confiance
 - ✓ Le stress inhibiteur précompétitif
 - ✓ La concentration
 - ✓ L'automatisme
 - ✓ ...
- La sophro-pédagogie sportive : Planification et routine pendant la saison sportive.

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

FORMATION
SOPHROLOGIE ET
PREPARATION
MENTALE

LES 28, 29 ET 30
AVRIL 2022

LIEU :
CREPS DE REIMS
ROUTE DE BEZANNES
51100 REIMS

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr





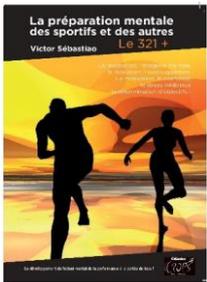
➤ **Public concerné :**

- ✓ Préparateurs mentaux
- ✓ Sophrologues

Moyens pédagogiques :

- Pédagogie interactive (travail en groupe, sous-groupes et individuel)
- Apports théoriques et pédagogiques
- Ateliers pratiques
- Etude de cas

Outils pédagogiques:



- **Document de formation : Le livre « La préparation mentale des sportifs et des autres – Le 321+ sera offert à chaque participant !**
- Vidéo projection (diaporamas et vidéos).

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

Horaires de la formation : 21 heures de formation théoriques et pratiques

Jeudi : 10h à 12h30 – 14h à 18h

Venredi : 9h à 12h30 - 14h à 18h

Samedi : 9h à 12h30 – 13h30 à 16h

Repas des midis non inclus.

Date limite d'inscription : Lundi 11 avril 2022

Pour tout renseignement complémentaire:

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

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

FORMATION
SOPHROLOGIE ET
PREPARATION
MENTALE

LES 28, 29 ET 30
AVRIL 2022

LIEU :
CREPS DE REIMS
ROUTE DE BEZANNES
51100 REIMS

TARIF :
450 €
REPAS NON INCLUS

C.R.O.P.S.

Bureau de poste
BP 10117
59635 Wattignies Cedex

crops@preparationmentale.fr

www.preparationmentale.fr

