

MASTERCLASS  
du C.R.O.P.S.  
en  
Préparation  
Mentale



**Formation ouverte aux spécialistes de préparation mentale :**  
psychologues du sport, préparateurs mentaux (DU Préparation Mentale et/ou Master avec une dominante Préparation Mentale/Psychologie du sport, ou formations reconnues dans le domaine de la Préparation Mentale et/ou coaching).

**L'obtention de la MasterClass :**  
suivre trois formations et deux analyses de pratiques parmi les formations et analyses de pratiques proposées au sein du calendrier de formations du CROPS.  
La MasterClass peut être réalisée sur deux années.

**Tarif MasterClass : 1400 €**



# Formations au choix pour la MasterClass du C.R.O.P.S en Préparation Mentale



*Mental - Performance*

[www.preparationmentale.fr](http://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)
- **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
- **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 et de l'Education Physique, 59790 Ronchin
- **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
- **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.
- **Horaires** : 8h-12h et 13h30-17h30

## Analyse de pratiques / Covision en Préparation Mentale

Le  
1<sup>er</sup> 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)
- **Horaires** : mercredi 1<sup>er</sup> 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** : 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-il 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
- **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
- **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

# Préparation Mentale en Entreprise

Les 28, 29 et 30  
novembre 2022

INSEP  
PARIS



- 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
- **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)
- **Horaires** : mercredi 7 décembre : 13h30-17h30 et jeudi 8 décembre : 9h-12h