

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE



**Mieux se préparer**



**Mieux accompagner**



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LA FORMATION

---



### Le public concerné

Les sportifs, les professionnels du sport, de la santé, les enseignants, les sophrologues, les coaches en entreprise...

### Les lieux des formations

Saint-Paul-Lès-Dax (40).  
Genève (Suisse)

### La fréquence

2 modules de 3 jours + 1 module de 4 jours.

### Les périodes à Genève

- Niveau 1 : Du lundi 11 au mercredi 13 novembre 2019
- Niveau 2 : Du lundi 27 au mercredi 29 janvier 2020
- Niveau 3 : Du lundi 09 au jeudi 12 mars 2020.
- + Mise en application pratique de novembre à mars.

### Les périodes à Dax

- Niveau 1 : Du lundi 06 au mercredi 08 janvier 2020
- Niveau 2 : Du mercredi 04 au vendredi 06 mars 2020
- Niveau 3 : Du lundi 08 au jeudi 11 juin 2020.
- + Mise en application pratique de janvier à juin.

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE



## LE FORMATEUR

---

### Christian RAMOS

Psychologue, spécialisé en préparation mentale, Christian Ramos accompagne des sportifs en formation et des sportifs de haut niveau depuis 25 ans. Il a participé à trois Jeux Olympiques : « Atlanta 1996, Pékin 2008, Londres 2012 » et à de nombreux championnats du Monde et d'Europe avec différentes sélections.

Fort de sa grande expérience de la pression de résultat, Christian Ramos, vous invite à vous approprier la démarche mentale des champions en vous proposant de vous préparer pour mieux réussir :

- En apprenant à mieux se connaître et s'auto réguler.
- En renforçant ses apprentissages pour mieux automatiser.
- En maîtrisant la pression, son stress, ses émotions.
- En acceptant la difficulté pour mieux s'adapter et prendre des décisions...

Auteur du livre « *Apprendre à Gagner ? La préparation mentale expliquée au jeune compétiteur* » et de l'application « *MentalPlus* », il s'attache à développer au maximum et de manière très pédagogique, les potentialités de chacun afin de vous accompagner pour devenir autonome dans la maîtrise de vos compétences mentales.



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE TRIPLE OBJECTIF

---



### La démarche

Comprendre les leviers de la préparation mentale du sportif.

→ Formaliser une démarche pour mieux l'utiliser.

### Les techniques

S'approprier des outils de connaissance et de maîtrise de soi.

→ Mieux se connaître pour mieux réussir.

### Mon projet

Construire une démarche et des outils de préparation mentale adaptés à son projet, à sa personnalité, à sa spécificité.



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE CONTENU

---



### **Une approche : LA CAPACITÉ À ACCOMPAGNER**

La qualité d'écoute.  
L'adaptation au profil mental de l'athlète.  
La communication positive.  
Le suivi d'objectifs...

### **Une démarche : LA CAPACITÉ À SE PRÉPARER MENTALEMENT**

S'approprier la motivation autodéterminée.  
Préparer sa concentration.  
Apprendre à gérer les moments difficiles.  
Faire preuve d'endurance psychologique...

### **Des méthodes : LA CAPACITÉ À GÉRER SES ÉMOTIONS**

Savoir récupérer physiquement et nerveusement.  
Accepter la critique.  
Gérer la frustration.  
Élever son niveau d'exigence quel que soit le contexte...



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE PROGRAMME

---



### Niveau 1

Les principes de base de la préparation mentale.

La démarche et les outils avant, pendant, après et entre deux compétitions.

→ Comprendre les besoins du sportif.

### Niveau 2

Les problématiques du compétiteur (la frustration, l'acceptation de l'échec, la fatigue nerveuse, la blessure...)

→ Répondre aux besoins du sportif.

### Niveau 3

Études de cas, planification d'un accompagnement mental.

→ Accompagner le sportif.

**La certification** : Spécialisation en préparation mentale.



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE PROGRAMME DETAILLÉ



Jour 1, Niveau 1	Jour 2, Niveau 1	Jour 3, niveau 1
<p><b>09h00 - 12h00</b></p> <p><b>Présentations</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les attentes des stagiaires.</li><li>- Les objectifs de la formation.</li></ul> <p>➔ Positionner son projet au cœur de la formation.</p> <p><b>Définitions et principes de base</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La philosophie et les exigences de la préparation mentale.</li><li>- Évaluer et travailler son mental.</li><li>- Formaliser une démarche psychologique.</li></ul> <p>➔ Intérêts et limites de l'approche mentale.</p> <p><b>Préalables au développement des habiletés mentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les bases de la relaxation.</li><li>- Les bases de la visualisation.</li></ul> <p>➔ Construire des séances en fonction du besoin de chacun.</p> <p><b>14h00 - 17h00</b></p> <p><b>Pendant la compétition</b></p> <p><u>Théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Complémentarités et oppositions de l'entraînement et de la compétition.</li><li>- La gestion des temps morts.</li><li>- La gestion du rapport de force.</li><li>- La gestion des moments difficiles.</li></ul> <p><u>Pratique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La maîtrise de la respiration.</li><li>- Les bases des routines.</li></ul> <p><b>17h00 - 18h00</b></p> <p><b>Projet personnel</b></p> <p>Associer le contenu de la journée à son projet personnel.</p>	<p><b>09h00 - 12h00</b></p> <p><b>L'avant compétition</b></p> <p><u>Théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les différentes étapes de la préparation.</li><li>- Des objectifs de résultat aux objectifs de concentration.</li></ul> <p>➔ Bien débiter sa compétition.</p> <p><u>Pratique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La dynamisation corporelle et mentale.</li><li>- La planification.</li><li>- La programmation.</li></ul> <p><u>Illustration vidéo</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'incroyable défi de Stéphanie Barneix.</li></ul> <p><b>14h00 - 17h00</b></p> <p><b>L'avant compétition (suite)</b></p> <p><u>Théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les repères de concentration.</li></ul> <p><u>Pratique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La programmation mentale.</li></ul> <p><b>17h00 - 18h00</b></p> <p><b>Projet personnel</b></p> <p>Associer le contenu de la journée à son projet personnel.</p> <p><b>Entraînement</b></p> <p>Reprise des techniques en sous-groupe.</p>	<p><b>09h00 - 12h00</b></p> <p><b>Renforcer les apprentissages</b></p> <p><u>Théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La préparation mentale intégrée.</li><li>- S'entraîner autrement.</li></ul> <p><u>Pratique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Relaxation dynamique et gestes techniques.</li><li>- L'entraînement mental.</li></ul> <p><u>Illustration vidéo</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Centre de formation du Toulouse Football Club.</li><li>- Pôle France Rugby de Marcoussis.</li><li>- Centre de formation du Castres olympique Rugby.</li></ul> <p><b>14h00 - 17h00</b></p> <p><b>L'après compétition</b></p> <p><u>Théorie</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La récupération physique et mentale.</li><li>- Le sommeil.</li><li>- Les niveaux d'analyse.</li></ul> <p><u>Pratique</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Le training autogène.</li><li>- Le déplacement des tensions.</li><li>- L'analyse mentale.</li></ul> <p><u>Illustration vidéo</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Toulouse Football Club.</li><li>- XV féminin.</li></ul> <p><b>Bilan du stage</b></p>

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE COÛT DE LA FORMATION

---



### LA FORMATION COMPLÈTE

#### **Formation continue :**

**2500,00 €** Net de taxe

(Prise en charge OPCA : Agefos, Agefice, Opcalia ...)

#### **Auto financement**

**1500,00 €** Net de taxe

(Possibilité de paiement échelonné)

#### **Tarif étudiant**

**900,00 €** Net de taxe

(Possibilité de paiement échelonné)





# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE BULLETIN D'INSCRIPTION



### Bulletin d'inscription

Intitulé de la formation :	Spécialisation en préparation mentale
Lieu :	
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Profession :	
Adresse :	
Téléphone :	
Mail :	
Modalités de paiement :	<input type="checkbox"/> Formation professionnelle continue : 2500,00 Net de taxe
	<input type="checkbox"/> Auto financement : 1500,00 Net de taxe Possibilité de financement mensuel, sans frais. Acompte : 300,00 €
	<input type="checkbox"/> Auto financement étudiants : 900,00 Net de taxe Possibilité de financement mensuel sans frais. Acompte : 100,00 €

En collaboration avec la  
Section Sportive Haut Niveau  
de l'INSA de Lyon

**INSA** INSTITUT NATIONAL  
DES SCIENCES  
APPLIQUEES  
LYON

**Rdv sur [www.appli-mental-plus.com](http://www.appli-mental-plus.com)**

# L'école de la performance



**SUIVIS  
FORMATIONS  
EDITION**



**[www.mental-plus.com](http://www.mental-plus.com)  
Facebook : Apprendre à gagner ?**

**Christian Ramos**  
18, rue de Boulzanne  
11230 TREZIERS  
Tél. : 06.07.77.37.78 Email : [mental.plus@wanadoo.fr](mailto:mental.plus@wanadoo.fr)