

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE



**Mieux se préparer**



**Mieux accompagner**



# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LA FORMATION

---



### **L'intitulé de la formation**

Spécialisation en préparation mentale.

### **Le public concerné**

Les professionnels du sport, de la santé, de l'éducation, les managers en entreprise...

### **Les objectifs pédagogiques**

L'objectif de la certification est de garantir la capacité d'écoute du bénéficiaire et de lui permettre de maîtriser une démarche pédagogique et des outils destinés au développement des compétences mentales en vue d'optimiser les potentialités de la personne qu'il accompagne.

### **Les compétences attestées**

La reconnaissance d'une compétence supplémentaire d'accompagnement à la performance non dispensée dans la formation initiale du professionnel.

Cette approche peut être utilisée autant dans le monde sportif que celui de l'entreprise, de la santé et de l'éducation, d'abord au profit du bénéficiaire lui-même puis au bénéfice de la personne qu'il accompagne.

### **Les prérequis**

Être un professionnel du sport, de la santé, de l'éducation ou du monde de l'entreprise. Satisfaire aux exigences de l'entretien de motivation.

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LA FORMATION

---



### La durée de la formation

70 heures de présentiel.  
144 heures en situation pratique.

### Le déroulé de la formation

10 journées de formation réparties sur 6 mois.  
1 journée par semaine de mise en situation pendant toute la durée de la formation.

### Les moyens pédagogiques

Cours théoriques et mises en situations pratiques.

### Les moyens techniques

Formation présentielle en groupe de 20 stagiaires maximum en salle de formation équipée de paper-board, vidéoprojecteur, sono et matériel sportif.

### Le suivi

L'accompagnement du projet professionnel du stagiaire.  
L'évaluation régulière à travers les mises en situation.



## Les modalités d'évaluation

La formation continue.

La constitution d'un dossier de projet professionnel.

Un examen terminal.

Une mise en situation pédagogique.

# 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, savoir se remettre en question.

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 compétiteurs (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><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 résultats aux objectifs de concentration.</li> </ul> <p>→ Bien débuter 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>13h30 - 16h30</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> |





Pratique :

- La maîtrise de la respiration.
- Les bases des routines.

**17h00 - 18h00**

**Projet personnel**

Associer le contenu de la journée à son projet personnel.

Illustration vidéo :

- Toulouse Football Club.
- XV féminin.

**Bilan du stage**

# SPECIALISATION EN PREPARATION MENTALE

## LE COÛT DE LA FORMATION



### LA FORMATION DE 10 JOURS

**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 |
| Nom :                      |                                       |
| Prénom :                   |                                       |
| Date de naissance :        |                                       |
| Profession :               |                                       |
| Adresse :                  |                                       |
| Téléphone :                |                                       |
| Mail :                     |                                       |

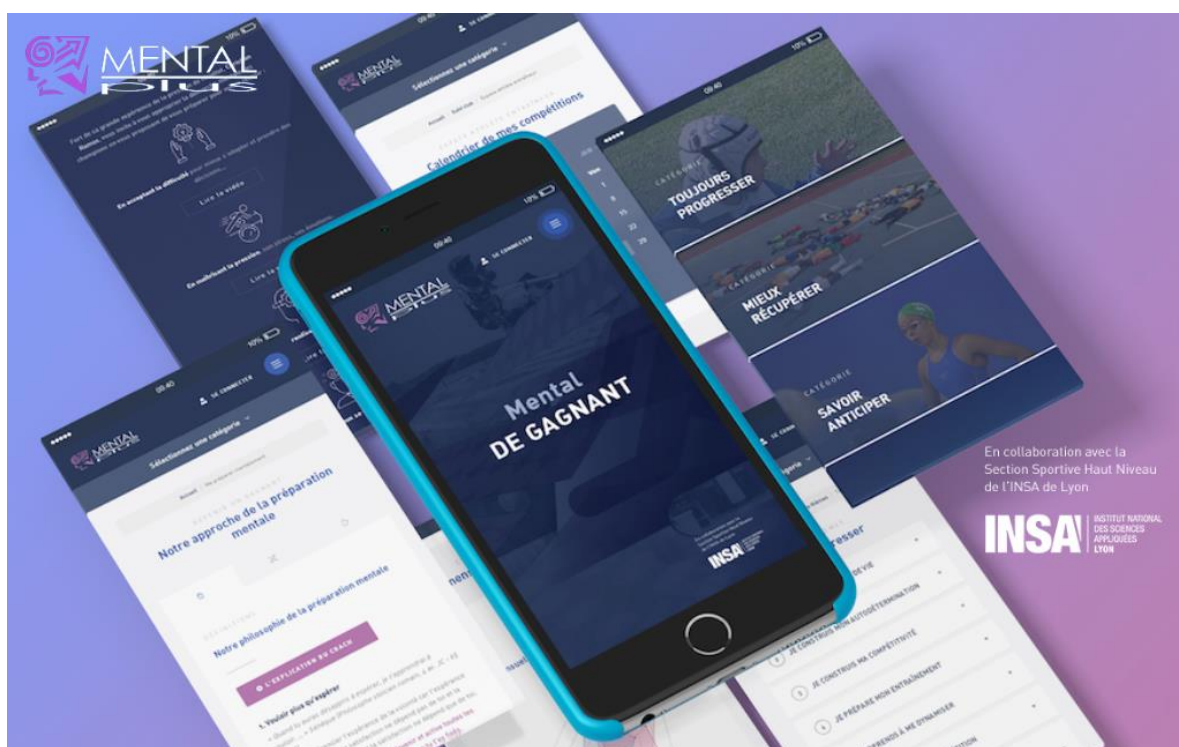


Modalités de paiement :

Formation professionnelle continue : 2500,00 Net de taxe

Auto financement : 1500,00 Net de taxe  
Possibilité de financement mensuel, sans frais.

Auto financement étudiants : 900,00 Net de taxe  
Possibilité de financement mensuel sans frais.



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

**INSA** INSTITUT NATIONAL  
DES SCIENCES  
APPLIQUÉES  
DE 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)