



# DE L'ÉDUCATION MENTALE À LA PRÉPARATION MENTALE

La spécialisation du professionnel du sport



Mieux se préparer



Mieux accompagner



L'organisme de formation

SARL ECOLE DE LA PERFORMANCE-MENTALPLUS  
Siret : 390 696 771 00042      APE : 8559B

Mis à jour le 09/11/2025

# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LA FORMATION



### L'intitulé de la formation

Spécialisation en Éducation Mentale et Préparation Mentale

### Le public concerné

Salariés, demandeurs d'emploi, auto-entrepreneurs, dans le domaine de la santé (médecin, kinésithérapeute, infirmier, ostéopathe...), de l'éducation (éducateur, instituteur, professeur...), des entreprises privées ou publiques (manager, personnel encadrant, conseil en orientation, en gestion de carrière...) et du sport (éducateur, entraîneur, manager...)

### Les objectifs pédagogiques

La formation spécialisation en Éducation Mentale et Préparation Mentale est destinée aux professionnels souhaitant développer des compétences complémentaires à leur métier.

L'objectif de la formation est de garantir la capacité d'écoute du bénéficiaire, 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 au développement et à la performance, non dispensée dans la formation initiale du professionnel qui lui permettra d'adapter la démarche de préparation mentale et les outils en fonction du public concerné.

### Les prérequis

Niveau 4 ou déjà professionnel de la santé, de l'éducation, du monde de l'entreprise ou du sport.

### Les modalités d'accès

Satisfaire aux exigences de l'entretien de positionnement.

A compter de la signature du devis ou de la convention de formation, le délai d'accès est de 15 jours.

# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LA FORMATION



### La durée de la formation

84 heures de présentiel.

- + Mise en situation entre les sessions.
- + Accompagnement du projet, à distance.

### Le déroulé de la formation

12 journées de formation en présentiel, réparties sur 9 mois.

Une mise en situation pratique hebdomadaire, par le stagiaire, pendant toute la durée de la formation.

Un suivi à distance entre les sessions.

### Les moyens pédagogiques

Cours théoriques, échanges d'expériences et mises en situations pratiques.

### Les moyens techniques

Formation présente 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.

### Personnes en situation de handicap

Mise à disposition de notre référent handicap, Madame Carole ROBERT pour toute question relative à l'accueil, au lien avec les prescripteurs, à la personnalisation du bilan (modalités pédagogiques, rythme, aides matérielles ou humaines).



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS



## LE FORMATEUR PRINCIPAL

### Christian RAMOS

Psychologue, spécialisé en préparation mentale, Christian Ramos accompagne des sportifs en formation et des sportifs de haut niveau depuis 30 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 découvrir la démarche mentale des champions et vous accompagne pour mieux réussir :

- En activant son autodétermination
- 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 », de l'application « Mental Plus », de « Mental Gagnant 1 et 2, l'Éducation Mentale en BD » et de « Mental Gagnant, le JEU », il s'attache à développer de manière très pédagogique, les potentialités de chacun afin de vous accompagner pour devenir autonome dans la maîtrise de vos compétences mentales.



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LE TRIPLE OBJECTIF



### La démarche

Comprendre les leviers de l'accompagnement mental.

→ 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.

Entrer dans le réseau MENTALPLUS :

<https://www.appli-mental-plus.com/coach/list>



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LE CONTENU



### Une approche : LA CAPACITÉ À ACCOMPAGNER

- La qualité d'écoute.
- L'adaptation au profil mental de la personne accompagnée.
- La communication positive.
- Le suivi d'objectifs.

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

- S'approprier la motivation auto-déterminée.
- 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.



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LA FORMATION DAX 2026



### Le lieu de la formation

Résidence Amarena  
6, rue du 19 mars  
40990 SAINT-PAUL-LES-DAX



Établissement adapté aux personnes à mobilité réduite (Salle de cours au RDC)

### La fréquence

4 modules de 3 jours.

### Les périodes

- Session 1 : Du mercredi 21 au vendredi 23 janvier 2026
- Session 2 : Du lundi 09 au mercredi 11 mars 2026
- Session 3 : Du lundi 25 au mercredi 27 mai 2026
- Session 4 : Du lundi 22 au mercredi 24 juin 2026 (le jeudi 25, matinée facultative Préparation Mentale et Surf)
  - + Mise en situation pratique d'août 2025 à avril 2026
  - + Accompagnement entre les sessions.

### Le directeur de la formation :

Christian RAMOS                    Tél. : 06 07 77 37 78

### Le responsable local de la formation :

Jean GUIBERT                    Tél. : 06 07 60 84 15

### Notre responsable Handicap :

Carole ROBERT                    Tél. : 06 63 46 06 79



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LE COÛT DE LA FORMATION



### LA FORMATION DE 12 JOURS

**Formation professionnelle :** **3600,00 €** Net de taxe

Prise en charge par l'entreprise  
Prise en charge par un OPCO

**Autofinancement** **2800,00 €** Net de taxe

Possibilité de paiement échelonné



# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## INSCRIPTION



### DEMANDE DE DOSSIER D'ADMISSION

Intitulé de la formation :	<b>Spécialisation en éducation et préparation mentale</b>
Nom :	
Prénom :	
Date de naissance :	
Profession :	
Adresse :	
Téléphone :	
Mail :	
Modalités de paiement :	<input type="checkbox"/> Prise en charge employeur (OPCO) <input type="checkbox"/> Autofinancement

# SPÉCIALISATION MENTAL PLUS

## LE CONTACT



**ECOLE DE LA PERFORMANCE  
MENTALPLUS**



**Christian Ramos**

Tél : 06 07 77 37 78

Mail : [c.ramos@mental-plus.com](mailto:c.ramos@mental-plus.com)