

INSTITUT DES METIERS D'AVENIR IMA

Programme de Formation : ENTRAINEMENT MENTAL DES SPORTIFS

1. OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Maîtriser les fondamentaux de l'entraînement mental
- Développer son intelligence émotionnelle dans sa pratique sportive.
- Adopter une posture assertive et professionnelle en situation de compétition.
- Utiliser les outils de l'entraînement mental verbale avec impact.
- Gérer son stress avec efficacité.
- Structurer et mener des interventions dans son équipe sportive.

2. COMPÉTENCES VISÉES

- Adapter son training mental à différents contextes et interlocuteurs
- Utiliser des techniques apprises pendant le cours.
- Accéder à des routines et conduites appropriées.
- Développer une stratégie d'action personnelle applicables à des situations spécifiques.
- Gérer le stress et la pression dans les situations de communication

3. PUBLIC VISÉ

- Sportifs débutants et confirmés en pratiques sportives souhaitant monter en compétence.
- Entraîneurs indépendants.
- Sportifs de haut niveaux évoluant en première division et équipes premières.

• ***PRÉREQUIS***

- Avoir niveau bac
- Test de positionnement si pas de bac test en Français sur les 4 champs de compétences.
- Accès à un ordinateur avec connexion internet (en cas de formation à distance).

4. ***DURÉE & ORGANISATION***

- Durée : 6 modules – 20 heures au total (en ligne).
- Rythme : 1 module par semaine pendant 6 semaines.
- Modalités : sessions Zoom + supports PDF envoyés + échanges asynchrones.

5. ***MÉTHODES PÉDAGOGIQUES***

- Apports théoriques en ligne (cours, schémas, vidéos).
- Mises en situation (jeux de rôles, simulations de situations difficiles).
- Travail individuel & collaboratif.
- Feedbacks individualisés.

6. ***Pédagogie inversée***

MODALITÉS D'ÉVALUATION

3 évaluations 2 à mi-parcours et 1 finale sur la totalité du parcours

Cas pratiques – analyse de vidéos.

7. ***ACCESSIBILITÉ***

L'IMA dispose d'un référent handicap et propose des adaptations pédagogiques ou techniques pour les apprenants en situation de handicap. Merci de signaler toute situation particulière en amont.

INSTITUT DES METIERS D'AVENIR IMA |

SUIVI QUALITÉ

Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de formation)

Questionnaire de satisfaction à froid (1 mois après)

Analyse des retours dans une logique d'amélioration continue.

Programme de la formation

Entraînement mental des sportifs

Module 1 – Introduction à la préparation mentale des sportifs

- Comprendre les leviers de concept de préparation mentale pour mieux interagir.
- Identifier les manques personnels et les transformer en opportunités.
- Décoder les signaux de faiblesses et de forces et de faiblaisses.
- Appréhender les grands types de comportements en situation de jeux réels.

Module 2 – Le potentiel psychologique

- Pratiquer le training mental en se basant sur ses propres potentialités psychologiques en s'autoévaluant constamment.
- Utiliser les bonnes techniques pour une auto analyse efficace.
- Renforcer sa capacité d'attention et de perception fine.

Module 3 – Stratégies d'action et mise en pratique des concepts

- Identifier sa stratégie préférée et l'ajuster selon les situations.
- Adopter des postures sans fautes pour expérimenter d'autres stratégies selon le contexte.
- Gérer les émotions dans les moments critiques de la compétition.
- Cultiver un entraînement mental opérationnel sans hésitation aucune.

Module 4 – Rôle de l'observation dans l'entraînement mental du sportif

INSTITUT DES METIERS D'AVENIR IMA

- Comprendre la portée de l'observation pour corriger les fausses croyances sur les adversaires.
- Distinguer entre action et préparation à une intervention fortuite en situation de jeu réel.
- Construire des attitudes efficaces et intervenir en connaissance de cause.
- Élaborer des stratégies intégratives orientées vers la réussite.

Module 5 – Les outils de l'entraînement mental

- Mener des recherches personnelles sur ses propres manques en relaxation et des mauvaises habitudes de comportements non appropriés. Essayer plusieurs techniques.
- Répondre aux objectifs fixés avec l'entraîneur à court, moyen et long terme.
- Savoir reformuler pour clarifier, recentrer et s'auto convaincre de la justesse des choix.
- Persévérer dans ses choix jusqu'à obtention des résultats tangibles.

Module 6 – La préparation mentale et la communication opérationnelle.

- Structurer un style personnel de préparation mentale transmissibles à des collègues de jeu et des jeunes sportifs.
- Développer une posture de leadership dans ce domaine maîtrisé grâce à une communication efficace et aboutissant à la réussite sportive.
- Gérer les dynamiques de groupe en réunion.
- Renforcer sa confiance dans les progrès réalisés et adopter une attitude modeste et serviable en groupe.