



Ce perfectionnement sur 3 jours a pour objectif de transmettre des éléments concrets et pratiques afin d'accompagner des sportifs grâce à la sophrologie

L'accent sera mis sur l'ensemble des apports spécifiques de la sophrologie sportive auprès d'un athlète.

Un chapitre sera consacré à la connaissance des paramètres indispensables à la performance.

Programme

JOUR 1

- Historique et genèse de la sophrologie sportive et de la préparation mentale
- Les bases de la préparation mentale du sportif
- La démarche en préparation mentale
- Tests et entretien de départ
- La cohésion d'équipe

JOUR 2

- Champ d'intervention de la sophro-pédagogie sportive
- La confiance en soi, comment y accéder
- Les techniques spécifiques et l'échauffement sophrologique sportif
- La visualisation

JOUR 3

- Etudes de cas
- Le stress et son rapport à la performance
- Les apports de la sophrologie pour le sportif blessé
- Evaluation de fin de formation
- Synthèse



OBJECTIFS

CONNAÎTRE les principes de base de la préparation mentale.

CONNAÎTRE et maîtriser les techniques spécifiques de la sophrologie sportive.

SAVOIR PRÉSENTER la sophrologie sportive à un athlète.

SAVOIR mettre en place le suivi d'un athlète.

PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Certificat de formation en Sophrologie

PUBLIC

Voir page 10

FORMATEUR

Benjamin Mayeux

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.