



# SOPHROLOGIE & SPORT

*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
- Champ d'intervention de la sophro-pédagogie sportive

### JOUR 2

- La cohésion d'équipe
- La confiance en soi, comment y accéder
- Les techniques spécifiques et l'échauffement sophrologique sportif
- La visualisation

### JOUR 3

- Études 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

Certificat de formation en Sophrologie

### PUBLIC

Voir page 16

### FORMATEUR

Benjamin Mayeux

### DATES - 2 sessions

20-22 novembre 2018

5-7 novembre 2019

### TARIFS

Tarif référentiel : 805 euros

Tarif préférentiel : 645 euros

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