



Objectifs

En entrant dans la peau d'un sportif par une approche ludique et l'expérimentation de différentes pratiques de sophrologie éprouvées, chacun repartira avec un angle de vue et d'action nouveau et frais pour accompagner des sportifs, notamment :

- Comprendre ce qui compose et se saisir des différentes étapes de la performance sportive : Concentration, Récupération, Confiance, Motivation, Combativité.
- Expérimenter comment la sophrologie peut contribuer à gravir chacune de ses étapes.
- Connaître le monde du sport et savoir travailler avec les entraîneurs, clubs, parents ...



Programme détaillé

Jour	Savoirs	Détail des compétences
1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaissance du monde sportif <ol style="list-style-type: none"> 1. L'organisation du sport en France : fédérations, ligues, comités, clubs, les pratiquants libres 2. Les structures du sport de haut-niveau : INSEP, centres de formation, pôles espoir ✓ Point sur l'anamnèse : <ol style="list-style-type: none"> 1. Les questionnements importants 2. Ciblage d'objectifs et des points d'étapes 3. Lien avec l'entraîneur/le club/les parents ✓ Les composantes de la performance (1) : <ol style="list-style-type: none"> 1. La concentration et ses différentes facettes dans le sport 2. Les différentes facettes de la récupération et du sommeil du sportif, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaître le monde du sportif afin de pouvoir le comprendre et s'y adapter ✓ Utiliser des outils d'anamnèse et d'évaluation, de suivi de la performance ✓ Accompagner à développer la concentration du sportif. ✓ Accompagner à améliorer la récupération du sportif
2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les composantes de la performance (2) <ol style="list-style-type: none"> 1. La confiance en soi chez un sportif, principes et perspectives 2. La motivation chez un sportif, principes et perspectives 3. La combativité chez un sportif, principes et perspectives 4. La démarche de projet vers un sportif/un entraîneur/un club 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Accompagner à développer la confiance en soi, la motivation et la combativité du sportif ✓ Construire sa propre démarche d'approche du sportif, d'un entraîneur, d'un club, pour proposer un travail sur la performance.



Formateur (s)

Matthieu WIART – Sophrologue, Praticien PNL,
Formateur, Coach-Consultant



Méthodes pédagogiques

Exposé - Brainstorming
Travail en sous-groupes
Vidéo

Modalités de validation : Évaluation en fin de module sous forme de QCM

Liste des formateurs et programmes susceptibles de modifications

Tarifs : Financement par un organisme 276,00 € TTC – Autofinancement par un particulier : **228,00 € TTC**

Dates : rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>



contact@ifsp-lyon.fr



Claudine JASSEY : 06 25 45 92 85