



## PLAN D'ÉTUDE OPTIMISER LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

Actions de formation dispensées aux clubs et associations

Formation en blended learning - Spécialité de formation : 335 - Animation culturelle, sportive et de loisirs - Domaine de formation 44058 : Vie associative  
Accessible PSH – Éligible au financement OPCO  
Perfectionnement, élargissement des compétences

Equipe pédagogique : Tous les formateurs intervenant dans le cadre de notre programme de formation sont des professionnels expérimentés et spécifiquement formés dans leur domaine de compétence. Ils possèdent une solide expertise, tant sur le plan théorique que pratique, afin de garantir une transmission de savoirs et de compétences adaptés à chaque stagiaire. Leurs coordonnées et profils détaillés, incluant leurs qualifications et domaines d'intervention, seront accessibles directement dans le programme de formation, permettant ainsi aux apprenants de facilement contacter et identifier le formateur correspondant.

Lieu : Dans vos locaux ou 100% distanciel visio

Capacité d'accueil : Salariés > à partir de 1  
Bénévoles > De 8 à 25 (formation mutualisée)

Accessibilité : Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.



CONSULTING



## OPTIMISER LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

### PRÉSENTIEL - DISTANCIEL

#### Dates de la session de formation

Les dates de formation ont été définies de manière collaborative avec les stagiaires afin de répondre au mieux à leurs disponibilités et besoins. Elles sont clairement indiquées dans le devis de formation associé à ce document.

#### Prérequis de la formation

- Etre dirigeant bénévole élu de l'association ou salarié
- Avoir accès à un ordinateur, internet et une adresse mail

#### Durée de la formation

La formation durera en général entre 6 et 12 mois pour une durée de 40 heures dont :

- 26h en présentiel
- 12h en e-learning
- 2h d'assistance pédagogique.

Les activités à réaliser entre les séances seront à travailler avec sérieux afin de prétendre à de réelles avancées dans votre projet.

#### Tarifs et financements de la formation

Le prix est de 1 280€/ht par stagiaire. La formation peut être prise en charge à 100% par votre OPCO. Un devis vous sera envoyé avant votre inscription.

#### Délais d'accès à la formation

Votre formation peut être validée en 48h00 par EC Consulting. Elle débutera néanmoins à la date inscrite sur votre programme sous réserve que Ec Consulting ait réceptionné la prise en charge reliée à cette formation avant la date mentionnée. Dans le cas contraire, la formation débutera à la date de réception de la prise en charge de votre organisme de financement.

#### Objectifs de la formation

- Connaitre les fonctionnalités du cerveau qui amènent à la performance
- Connaitre son propre profil psychologique pour mieux aider ses athlètes
- Connaitre le profil psychologique de ses athlètes
- Analyser les profils psychologiques des athlètes et adapter sa communication
- Déterminer des objectifs avec un athlète ou un groupe d'athlètes
- Acquérir des méthodes en préparation mentale

#### Moyens pédagogiques à la formation

- Formation 100% sur mesure qualitative
- Un programme de formation individualisé à la structure
- Un formateur expérimenté en associations sportives
- Entretiens individuels
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Questionnaires d'évaluation
- Calendrier de formation flexible
- Travail personnel
- Remise de documents
- Supports techniques

#### Public concerné par la formation

Le programme « Optimiser la préparation mentale du sportif » s'adresse aux salariés d'associations sportives ayant pour objectif d'acquérir des compétences en préparation mentale afin d'améliorer la préparation mentale de leurs pratiquants et favoriser la performance



## OPTIMISER LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

### NOS OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER

#### Comment sont structurés les entretiens 1to1?

##### 1. L'ORGANISATION DE VOTRE FORMATION

- La mise en place de votre projet s'organise sous la forme d'entretiens individuels avec votre consultant. Ce sont des entretiens de 2 à 3 heures chacun, répartis sur plusieurs semaines. Une fois que vous aurez établit votre planning avec votre consultant, vous effectuerez entre 5 et 8 entretiens ainsi que des travaux à distance analysés et corrigé par votre formateur.

##### 2. LE DÉROULEMENT DES ENTRETIENS

- Les entretiens de chaque phase sont proposés sous forme d'ateliers de Coaching. Chaque rendez-vous se déroulent sur la base d'échanges. Ces échanges suivent une méthodologie structurée et vont être l'occasion d'aborder chaque étape du plan d'action pré défini en début de formation.

##### 3. LE E-LEARNING

- Le travail en distanciel permettra aux stagiaires d'augmenter leurs connaissances sur la démarche de méthodologie de projet à travers des vidéos, des textes écrits ou encore des quizzs. Cette démarche de méthodologie de projet sera transcriptible à d'autres futurs projets de l'association.

##### 4. LE TRAVAIL PERSONNEL

- A la suite de chaque entretien avec votre consultant, ce dernier vous confiera un travail individuel qui consiste soit à réfléchir sur des points particuliers, à l'aide de feuilles à remplir, soit à mener des recherches pour recueillir des informations spécifiques.

##### 5. ET APRÈS ?

- Cet accompagnement permet d'apporter à votre club/association toutes les bases nécessaires pour mettre en oeuvre et piloter le projet de votre structure. EC-Consulting s'engage à faire un point avec chaque stagiaire 1 an après la fin de la formation.

#### Suivis et évaluations personnalisés

- Analyse des besoins préformation
- Feuilles d'émargements signées par cours effectué
- Travaux personnels à réaliser : analysés et corrigés avec le formateur
- Questionnaire en ligne " Evaluation des acquis et du dispositif de fin de formation"
- Remise d'un bilan pédagogique personnalisé (attestation de fin de formation, attestation d'assiduité, bilan fin de formation, certificat de réalisation)
- Mise à disposition de supports à la suite de la formation.
- Quiz de niveau en amont, pendant et en fin de formation.

#### Modalités d'assistance technique

Dans le cadre de la réalisation de la séquence de la formation réalisée à distance, un accès individuel sera ouvert au nom du stagiaire, sur la plateforme en ligne de Ec Consulting. Cette plateforme pédagogique, qui prend la forme d'un Learning Management System (L.M.S) accessible au moyen d'une simple connexion internet, regroupe :

- Les cours : cours en ligne actualisés, cours vidéo ou audio visionnables en ligne
- Les exercices d'évaluation : quiz type QCM, réalisation d'études de cas ou mises en situation
- La possibilité de conserver ou télécharger les contenus pédagogiques

#### Accessibilité à la formation

Toutes les formations se font dans nos locaux, à domicile, dans un espace de location de salle (accès handicapés), dans les entreprises de nos clients ou en viso. Les modalités d'accès et d'aménagement spécifiques à obligations réglementaires d'accueil du public dépendent du lieu où se déroule la formation (En entreprise, à domicile, à distance). Avant chaque formation Intra-entreprise ou au domicile du stagiaire, une liste de contrôle est envoyée au service formation ou au stagiaire lui-même afin de vérifier les points essentiels au bon déroulement de la formation. Dans le cas où nous sommes obligés de louer une salle, nous travaillons avec la société AK Space à la ville aux Dames. Il est, quoi qu'il arrive, demandé aux stagiaires de nous informer de leur handicap éventuel lors de la préinscription afin de pouvoir leur proposer une solution satisfaisante si les conditions ne nous semblent pas optimales.



## CONTENU DE LA FORMATION

### OPTIMISER LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

- ENTRETIEN PRÉALABLE - Définir les attentes du bénéficiaire et les analyser.
  - Un questionnaire écrit – Il permet au stagiaire d'expliquer en bref sa demande de formation. Repérer les éléments significatifs de son itinéraire et comprendre sa situation professionnelle actuelle.
  - Un entretien oral– Cet entretien est mis en place par le formateur afin d'analyser le résultat du questionnaire écrit et d'établir un programme ciblé et personnalisé en identifiant les étapes clés et la logique du parcours.
- QUIZ PRÉ FORMATION
  - QCM évaluer ses connaissances avant la formation avec un test de connaissances
- COMPRENDRE LES MODES DE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU QUI MÈNENT À LA PERFORMANCE SPORTIVE
  - Être capable de comprendre le fonctionnement du cerveau
  - Être en mesure de savoir interpréter le langage du cerveau
  - Connaitre les 4 phases de l'apprentissage
  - Être capable de créer des habitudes durables
  - Connaitre la méthode MCD
  - Être capable d'appliquer les ancrages pour garder le cap et rester focus
- APPRENDRE À SE CONNAITRE SOI-MÊME POUR AIDER EFFICACEMENT LES SPORTIFS
  - Être capable de bien se connaître pour aider les autres
  - Pouvoir travailler en accord avec ses propres valeurs
- CONNAITRE LE PROFIL DE SES SPORTIFS POUR PROPOSER DES SÉANCES ADAPTÉES
  - Être capable d'identifier ses sportifs sur le plan psychologique
  - Pouvoir appliquer les principes de la process com
  - Savoir utiliser sa grille de communication
  - Connaitre les différents profils psychologiques
  - Savoir identifier les structures de personnalités
- SAVOIR FIXER DES OBJECTIFS ADAPTÉS ET MOTIVANTS
  - Savoir fixer les bons objectifs pour atteindre des hautes performances
  - Connaitre les principes fondamentaux pour devenir préparateur mental
  - Savoir aider les sportifs à atteindre leurs objectifs
  - Savoir donner confiance pour performer
  - Connaitre (au niveau du subconscient) comment se passe la fixation d'objectifs
  - Savoir fixer des objectifs engageants
  - Savoir briefer et débriefer



- CONNAITRE DES MÉTHODES
  - Être capable d'utiliser les outils en Neuro Psychologie pour augmenter les performances sportives
  - Connaitre la méthode SWOT Sport
  - Connaitre la méthode W.I.N
  - Connaitre la méthode F.O.R.D.E.C
  - Connaitre la méthode S.W.I.T.C.H
- UTILISER LES ANCRAGES POUR AIDER LES SPORTIFS
  - Connaitre la méthode
  - Être capable de l'appliquer aux entraînements
  - Connaitre un script
  - Être capable de garder le cap de sa mission
  - Être capable d'ancrer les performances
- QUIZ DE FIN DE FORMATION
  - QCM Valider ses acquis de formation avec un test de connaissances
- ASSISTANCE PEDAGOGIQUE - 2H
  - Soutien individuel : L'assistance pédagogique de 2h offre un temps dédié au stagiaire, lui permettant de poser des questions spécifiques et d'obtenir des éclaircissements sur les points du programme qu'il ne maîtrise pas entièrement.
  - Adaptation aux besoins : Cette séance est conçue sur mesure, en fonction des difficultés rencontrées par le stagiaire, afin de cibler précisément les notions ou compétences à renforcer.
  - Exemples pratiques : Durant ces 2 heures, l'intervenant peut proposer des études de cas, des exercices pratiques, ou réviser certaines notions théoriques pour aider le stagiaire à assimiler les concepts dans un contexte concret.
  - Méthodologie et organisation : Au-delà de la compréhension du contenu, l'assistance pédagogique peut porter sur la méthode de travail, la gestion du temps, ou l'utilisation d'outils pratiques afin que le stagiaire gagne en autonomie et en efficacité.
  - Accompagnement personnalisé : L'objectif est de fournir un suivi individualisé, d'écouter les difficultés du stagiaire, et d'ajuster la pédagogie pour l'aider à progresser et à atteindre ses objectifs de formation.



## Les points forts de la formation "Optimiser la préparation mentale du sportif"

- Formation 100% sur mesure qualitative.
- Accompagnement de bout en bout
- Un formateur expérimenté et impliqué en associations sportives
- Calendrier de formation flexible.
- Modalités pédagogiques optimales
- Ateliers de coaching
- Rencontre de conseils spécialisés

## Modalité de certification

- Résultats attendus à l'issue de la formation : Attestation fin de formation
- Modalité d'obtention : Délivrance attestations de fin, d'assiduité, de réalisation et synthèse fin de formation
- Détails sur la certification : Délivrance attestations de fin, d'assiduité et de réalisation de fin de formation

## Un plan d'étude personnalisé

- Fixez vos objectifs
- Organisez votre emploi du temps
- Créez un Plan d'études
- Mise en pratique immédiate sur votre projet

**Établissez votre plan d'étude en répondant aux questions**

1. Quel est l'objectif principal de votre formation ?
2. Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?
3. Où en êtes-vous dans votre structure ?
4. Quelle est la nature précise de vos besoins ?
5. Avez-vous des moyens financiers ?
6. Quelles sont vos connaissances post formation ?
7. Quels sont les étapes qui vous posent problème à priori ?
8. Qui sont les personnes impliquées à former ?
9. Quels sont les risques de votre structure ?
10. Dans combien de temps souhaitez-vous avoir acquises vos nouvelles compétences ?

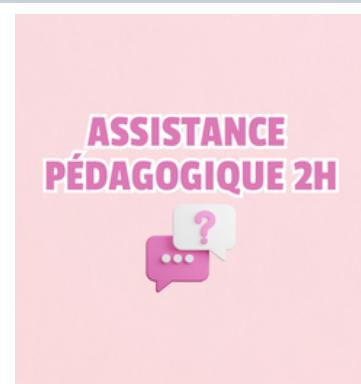
## LES MOYENS TECHNIQUES

### FORMATEUR DÉDIÉ

### EXTRANET PERSONNEL

### CONTACT OF 9H-18H

### ASSISTANCE PEDAGOGIQUE

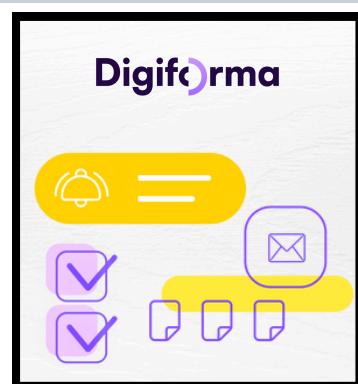


### SIGNATEURS VIA YOU SIGN

### PLATEFORME E-LEARNING

### CHAT AVEC VOTRE FORMATEUR

### VISIO VIA ZOOM



Plan d'étude disponible pour les formations à destination des associations ou les plans de développement des compétences