

# FORCE PREPARATION MENTALE

Module de recyclage

BUT : Comprendre les bienfaits de la préparation mentale pour les compétiteurs.

## **Contenu de la formation :**

- Les principes de base de la préparation mentale et les outils transversaux
  - Le préparateur mental
  - Les exigences mentales liées a la discipline sportive
- Le cadre de référence
  - La compétition
  - L' autonomie
- La performance
  - Etre capable de donner le meilleur de soi même à l' instant présent
  - Devenir un véritable athlète de compétition
- Les états du moi
  - Parents, adultes et enfants
  - Les transactions parallèles ou complémentaires
  - Les transactions croisées
  - Les transactions doubles ou cachés
- Qu'est ce que la sophrologie
  - Les 3 principes fondamentaux
  - La modélisation de la conscience
- Séance sophrologique
  - La fixation des objectifs
  - Définition du but
  - A quoi servent les objectifs
- Programme d'entraînement a la répétition mentale
  - Etape de 1 à 10
- Préparation à la compétition
  - Les facteurs de stress
  - Le niveau activation
- L' entraînement
  - La relation entraîneur/entraîné
  - Les différentes approches du coaching
- La pyramide de Maslow
  - Les besoins physiologiques
  - Les besoins de sécurité
  - Les messages contraignants
- Séance sophrologique sur la concentration avant compétition