

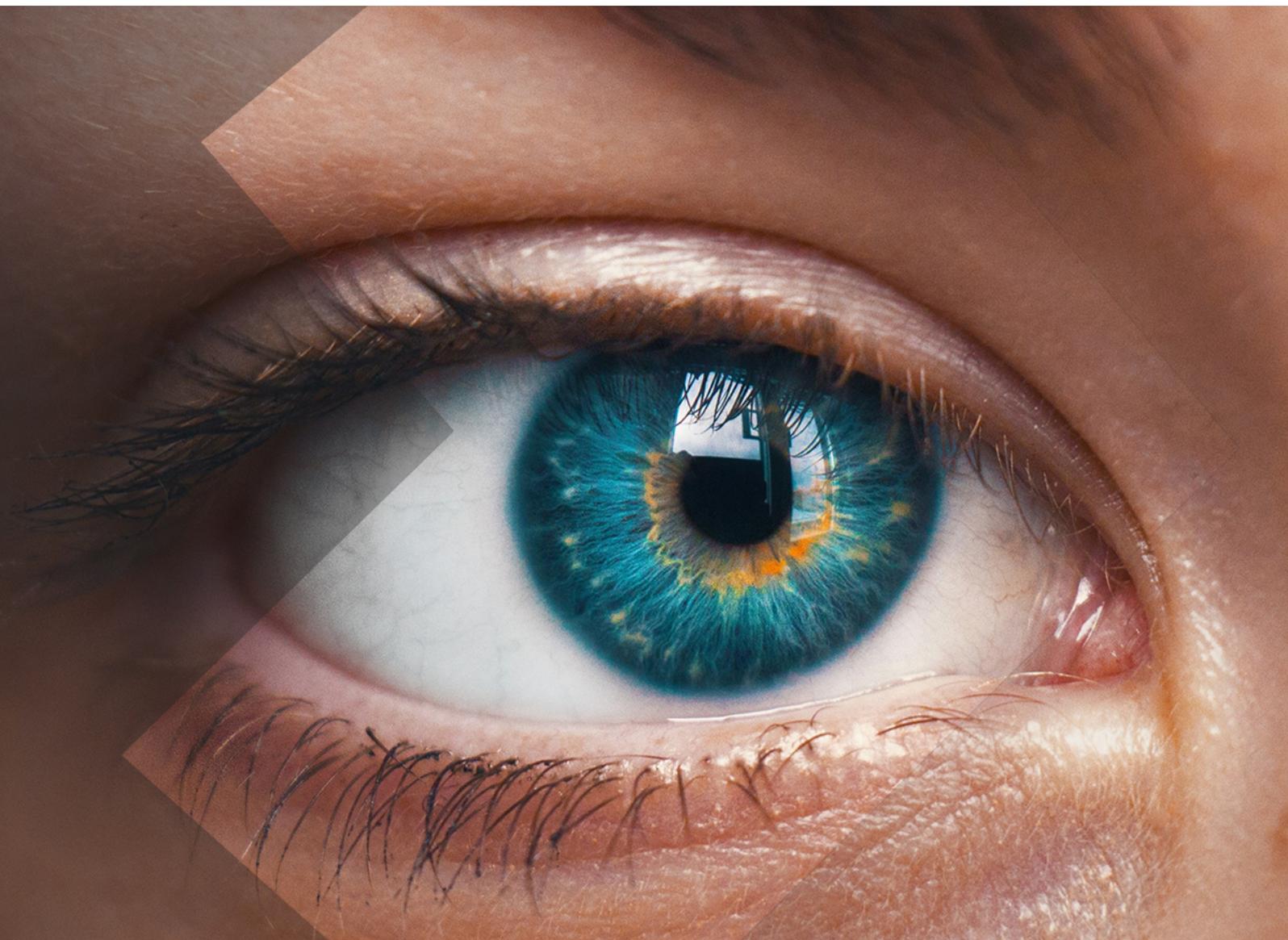
FORMATION ET CERTIFICATION À LA PRÉPARATION MENTALE DU SPORTIF

FORMATION :

MAITRISER LA PRÉPARATION MENTALE
DU SPORTIF ET L'ADAPTER À SON PUBLIC

CERTIFICATION :

METTRE EN ŒUVRE LA PRÉPARATION MENTALE
DES SPORTIFS



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Au sortir de la formation chaque stagiaire maîtrise les outils de la **Préparation Mentale** et sait accompagner un sportif sur les points suivants :

- **Motivation** : mesurer et booster la motivation du sportif à pratiquer son sport ;
- **Fixation d'Objectifs** : faire que le sportif ait des objectifs soutenant l'effort et la résilience ;
- **Discours interne** : couper un discours interne limitant la performance et le remplacer par un discours soutenant la performance ;
- **Stress** : couper un stress limitant la performance ;
- **Concentration** : consolider la concentration du sportif ;
- **Comportement** : gérer les comportements du sportif limitant la performance ;
- **Affirmation et confiance en soi** : résoudre un problème d'affirmation ou de confiance en soi limitant la performance du sportif ;
- **Convalescence** : utiliser l'imagerie technique pour maintenir le niveau du sportif pendant une période d'inactivité sportive.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Introduction générale

- Outil Motivation
- Outil Fixation d'objectifs
- Affirmation de soi et confiance en soi
- Outil Routines
- Outil Discours Interne
- Outil Imagerie mentale
- Outil Concentration
- Outil Gestion du stress

Synthèse générale

Cas pratiques d'entraînement

PUBLIC

- Cette formation s'adresse aux sportifs et aux entraîneurs salariés des Associations et des Clubs sportifs.
- Elle s'adresse également aux autoentrepreneurs en milieu sportif.

PRÉREQUIS

- Disposer d'une expérience au sein d'une association sportive ou d'un club sportif. Accompagner à titre bénévole ou professionnel des sportifs amateurs ou de haut niveau. Sportif souhaitant améliorer ses performances.

LIEU, DATE ET DURÉE DE LA FORMATION

- Lieu de formation : E-Learning.
- Date d'ouverture de la session de formation : à définir avec le candidat.
- Date de fermeture de la session de formation : à la date de fin de session définie lors de l'inscription.
- Durée : 30 heures (acquisition et mise en œuvre des connaissances).

MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- « Slides vidéo » commentés et animés.
- Entraînements pratiques pour valider la bonne acquisition des connaissances.
- Les participants bénéficient d'un suivi pédagogique et d'une assistance technique ainsi que d'un suivi par un formateur qui peut être soit Pierre Pupier soit un des experts pédagogiques de LNF.

NATURE DES TRAVAUX ET DURÉE

- Entraînements pratiques durant la formation et restitution des travaux demandés le cas échéant.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Suivi de l'avancement des stagiaires.
- Parcours d'acquisition de connaissance apprécié en fin de formation par l'équipe pédagogique.
- Parcours de mise en œuvre des connaissances apprécié en fin de formation par l'équipe pédagogique.
- Une attestation en fin de formation est remise à chaque stagiaire à l'issue du parcours.
- Un relevé de connexion est également fourni au stagiaire à l'issue de son parcours.

COMPÉTENCES ET QUALIFICATION DES PERSONNES QUI ASSISTENT PENDANT LA FORMATION

- La formation sera assistée par Pierre Pupier, 15 ans d'expérience en management d'équipe, expert en pédagogie et en fonctionnement de l'apprentissage chez l'être humain, et disposant d'une excellente connaissance de la formation concernée et de la Préparation Mentale.
- Le cas échéant, un/e expert/e psychologue diplômé/e et préparateur/rice mental/e des sportifs de haut niveau pourra être sollicité/e.

MODALITÉS TECHNIQUES SELON LESQUELLES LE STAGIAIRE EST ACCOMPAGNÉ OU ASSISTÉ, LES PÉRIODES ET LES LIEUX MIS À SA DISPOSITION POUR S'ENTREtenir AVEC LES PERSONNES CHARGÉES DE L'ASSISTER OU LES MOYENS DONT IL DISPOSE

- Un e-mail et un SMS au démarrage de la formation.
- Un encadrement à distance à la disposition du stagiaire tant sur le plan technique que pédagogique durant la totalité de son parcours de formation.
- Le stagiaire peut demander un entretien téléphonique ou une visio-conférence à tout moment. Il doit en faire la demande au préalable par e-mail.
- Un rappel récurrent des coordonnées de l'équipe d'assistance pédagogique accompagné d'une incitation au contact autant que nécessaire.
- Un forum de discussion est accessible sur la plateforme pour poser des questions.
- Un formateur ou assistant pédagogique est également disponible par e-mail.

DÉLAIS SELON LESQUELS LES PERSONNES SONT TENUES DE L'ASSISTER

- Le formateur ou l'assistant pédagogique selon la demande, est tenu de répondre dans un délai de 48h, à toute sollicitation e-mail ou téléphonique de la part du stagiaire, en vue du bon déroulement de l'action de formation. À condition que cette aide ne soit pas apportée de manière immédiate.

TARIF

- Le coût de la formation est de 1200 euros (tva non applicable).

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES AYANT UN HANDICAP

- La formation en Préparation Mentale de LNF et sa certification sont accessibles à toutes les personnes présentant les handicap suivants :
 - Pour les mal voyants et non-voyants : lecture du contenu de la formation et lecture des commandes de la plateforme ;
 - Pour les malentendants et personnes atteintes de surdité : retranscription écrite sur l'écran du contenu oral ;
 - Pour les personnes à mobilité réduite : la formation peut être suivie intégralement à distance et en ligne ;
 - Pour les personnes ayant des contraintes médicales lourdes (suivi médical) : la formation peut être suivie quand vous le souhaitez sans horaire imposé.
- Si vous présentez une particularité qui n'est pas citée parmi les cas ci-dessus, contactez-nous !
- Nous  changerons directement avec vous afin de vous trouver la meilleure solution.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES - CERTIFICATION

- o 90% de taux de réussite au premier passage* et 95% de certifiés après les rattrapages (*moyenne calculée sur le deuxième semestre 2020) .
- o Cette certification ne permet pas d'obtenir une équivalence avec une autre certification ou un autre diplôme.
- o Débouchés post-formation : préparateur mental indépendant, préparateur mental salarié.

MODALITÉS DE RATTRAPAGE

- o Vous pouvez passer la certification jusqu'à trois fois sans frais.
 - Si vous échouez à l'examen, vous pouvez le repasser le mois suivant.
 - Un retour personnalisé sur vos travaux vous est systématiquement proposé en cas d'échec.

DÉLAIS D'ACCÈS AU CONTENU

- o Notre formation est accessible sous 48h une fois votre dossier validé.

CERTIFICATION

La formation est certifiante, elle permet d'accéder à l'examen de certification pour obtenir le *Certificat « Mettre en œuvre la préparation mentale des sportifs »*

1 **La certification est visible sur le lien suivant :**
<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/5666/>

2 **Le règlement de certification est disponible sur le lien suivant :**
<https://pmsport.lesnouvellesformations.com/wp-content/uploads/2021/04/LNF-REGLEMENT-CERTIFICATION-PM-2021.pdf>

**CERTIFICATION DES COMPÉTENCES. INTITULÉ DE LA CERTIFICATION :
METTRE EN ŒUVRE LA PRÉPARATION MENTALE DES SPORTIFS (FICHE NUMÉRO
5666 DU REGISTRE SPÉCIFIQUE DES HABILITATIONS ET DES COMPÉTENCES.)**

MODALITÉS D'EXAMEN

- Les dates d'examen sont communiquées au candidat à la fin de la formation.
- Le stagiaire choisit la session à laquelle il souhaite s'inscrire, des sessions sont organisées tous les mois.
- L'examen se déroule comme suit :
 - Examen de 2h en ligne : série de questions permettant de valider les compétences acquises.
 - Mise en pratique 28h : travaux à réaliser en situation réelle, durant une période limitée à un mois, permettant de valider la capacité du candidat à mettre en œuvre les compétences évaluées.

1 Les conditions particulières de l'examen sont décrites en totalité dans le règlement, disponible à l'adresse :

<https://pmsport.lesnouvellesformations.com/wp-content/uploads/2021/04/LNF-REGLEMENT-CERTIFICATION-PM-2021.pdf>

MODALITÉS TECHNIQUES SELON LESQUELLES LE STAGIAIRE EST ACCOMPAGNÉ OU ASSISTÉ, LES PÉRIODES ET LES LIEUX MIS À SA DISPOSITION POUR S'ENTREtenir AVEC LES PERSONNES CHARGÉES DE L'ASSISTER OU LES MOYENS DONT IL DISPOSE DURANT L'EXAMEN

- Un encadrement à distance est à la disposition du stagiaire tant sur le plan technique que pédagogique durant la totalité de l'examen.
- Le stagiaire peut contacter un interlocuteur par téléphone durant son examen à tout moment.
- Un rappel des coordonnées de l'équipe d'assistance est effectué lors de la fixation de la date et au démarrage de l'examen.

TARIF

- Le coût de la Certification est de 600 euros (TVA non applicable).

EXEMPLE DE CERTIFICAT **À L'OBTENTION DE LA CERTIFICATION,** **LE CANDIDAT REÇOIT LE DOCUMENT SUIVANT**



A dark, semi-transparent background image showing two women in blue sports jerseys embracing each other. The woman on the left has blonde hair, and the woman on the right has dark hair. They are both smiling and looking towards each other.

LNf – Spécialiste des sciences cognitives appliquées (sport, entreprise, santé)

1er Certificateur en Préparation Mentale dans le sport en France

7.000 personnes formées sur des contenus innovants qui changent la vie



📍 26, rue de Chateaudun, 75009 Paris

📞 +33 (0) 1 86 65 52 78

✉ contact@lesnouvellesformations.com