FORMATION PROFESSIONNELLE

COACH MENTAL

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES EN PRÉPARATION MENTALE

100 % à distance • 50 heures de e-learning et bonus • 16 modules

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

La performance sportive ne dépend pas uniquement de la force, de la vitesse ou de la maîtrise technique. La confiance, l'attention, la motivation et la façon de réagir au stress influencent aussi la pratique et la compétition.

La formation Coach Mental ABD propose une approche structurée de la préparation mentale, à partir de connaissances scientifiques, d'exemples de terrain, d'études de cas et d'exercices. Elle permet de comprendre les méthodes disponibles et de réfléchir à leur utilisation selon les besoins des sportifs.

PUBLIC CIBLE

Sportifs, personnes en reconversion, entraîneurs, coachs sportifs, préparateurs physiques et professionnels de l'accompagnement souhaitant développer leurs connaissances en préparation mentale.

PRÉREQUIS

Aucun diplôme sportif n'est exigé. La formation est accessible sans BPJEPS, DEJEPS ou BEPF. Un intérêt pour le sport, l'entraînement et les relations humaines est recommandé.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le stagiaire aura travaillé les capacités suivantes :

- Identifier les besoins mentaux d'un sportif ou d'une équipe.
- Mener un entretien pour comprendre les objectifs et les facteurs de performance.
- Organiser une démarche individualisée adaptée à la discipline et au contexte.
- Comprendre les outils liés à la motivation, à la confiance, à l'attention, au stress, à l'activation, à l'imagerie, au discours interne, aux routines, à la relaxation et à la pleine conscience.
- Préparer des exercices de préparation mentale, d'imagerie et de relaxation.
- Découvrir les méthodes d'évaluation et de suivi des progrès.
- Communiquer et collaborer avec les intervenants dans les limites de son rôle.
- Analyser une démarche de préparation mentale pour en ajuster les modalités.

PROGRAMME PÉDAGOGIQUE : 16 MODULES

Module 1 - Les fondements de la préparation mentale

Situer la préparation mentale dans la performance sportive, découvrir ses bases scientifiques et le cadre de l'intervention.

Module 2 - La relation d'accompagnement

Comprendre la conduite d'entretien, l'analyse d'une demande, la fixation d'objectifs et la relation de confiance.

Module 3 - Motivation et fixation d'objectifs

Étudier les ressorts de la motivation et les méthodes permettant de structurer des objectifs adaptés.

Module 4 - La pleine conscience

Découvrir les principes de pleine conscience et leurs applications aux capacités attentionnelles.

Module 5 - Confiance en soi

Identifier les facteurs qui influencent la confiance et découvrir des stratégies favorisant le sentiment d'efficacité personnelle.

Module 6 - Stress, activation et anxiété

Comprendre les réactions de stress, les niveaux d'activation et les outils de régulation adaptés au sportif.

Module 7 - Imagerie mentale

Découvrir les méthodes permettant de construire et de guider un exercice d'imagerie en fonction d'un objectif.

Module 8 - Gestion de l'échec, de l'erreur et de l'incertitude

Analyser les réactions aux difficultés et les moyens de favoriser l'apprentissage et l'adaptation.

Module 9 - Concentration et attention

Comprendre le fonctionnement attentionnel et les stratégies de gestion des distractions.

Module 10 - Discours interne

Étudier l'influence du dialogue intérieur et les moyens de le faire évoluer dans la pratique.

Module 11 - Routines de performance

Découvrir comment organiser des routines utiles avant, pendant ou après une échéance sportive.

Module 12 - Gestion émotionnelle

Reconnaître les réactions émotionnelles et examiner différentes stratégies de régulation.

Module 13 - Évaluation en préparation mentale

S'initier aux questionnaires, aux entretiens et aux outils utiles pour observer les besoins et l'évolution.

Module 14 - Communication et posture professionnelle

Adapter sa communication aux sportifs et aux équipes, sans dépasser le cadre de ses compétences.

Module 15 - Concevoir un accompagnement complet

Relier analyse initiale, objectifs, choix des outils, suivi et ajustements dans une démarche cohérente.

Module 16 - Préserver durablement la performance mentale

Comprendre l'usure mentale, la surcharge et les habitudes favorables à la récupération et à la durée.

DÉROULEMENT ET MODALITÉS

Formation 100 % à distance : 50 heures de e-learning et bonus.

Format	Contenu
E-learning	Vidéos, cours, études de cas, exercices et quiz accessibles 24 h/24 et 7 j/7 pendant la période de formation.
Bonus en direct	10 h de sessions synchrones avec trois experts (hors formation).

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

La formation suit une progression allant de la compréhension des notions à leur application dans des situations sportives concrètes. Elle combine notamment :

- Une plateforme e-learning accessible 24 h/24 pendant la période de formation.
- Des vidéos pédagogiques, démonstrations de terrain et documents téléchargeables.
- Des cours, bibliographies, ressources scientifiques et supports d'application.
- Des exercices pratiques, études de cas, activités interactives et quiz.
- Des questionnaires d'auto-évaluation et des quiz de validation.
- La présentation d'outils psychométriques utilisés en préparation mentale.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Les apprentissages sont suivis tout au long de la formation à l'aide de quiz, d'exercices et d'études de cas. Ils permettent de vérifier la compréhension des outils et la capacité à réfléchir à leur utilisation dans différentes situations sportives.

Une évaluation pédagogique interne ABD est prévue en fin de formation. Elle apprécie les connaissances et compétences travaillées. Un certificat de suivi ABD est remis selon les modalités de validation communiquées aux stagiaires.

RECONNAISSANCE DE LA FORMATION

La formation Coach Mental présentée ici ne délivre pas de certification professionnelle officielle RS7252. Elle ne remplace ni un diplôme d'encadrement sportif, ni une qualification de psychologue, ni toute autre qualification requise pour l'exercice d'une profession réglementée.

RÉSULTATS ET SUIVI

Il s'agit de la première session organisée par ABD pour cette formation : les indicateurs de réussite et de satisfaction spécifiques ne sont pas encore disponibles. Ils seront publiés lorsqu'ils pourront être calculés et vérifiés.

UTILISATION DES ACQUIS ET ENVIRONNEMENTS CONCERNÉS

Les connaissances étudiées peuvent enrichir la réflexion et les pratiques des professionnels, dans le respect de leurs qualifications et de leur champ d'intervention. Elles trouvent notamment un intérêt dans :

- Le sport individuel et collectif, en loisir comme en compétition.
- Les clubs, associations, collectivités et équipes sportives.
- Les salles de sport, centres d'entraînement et structures de performance.
- La préparation à une compétition, la gestion d'un échec ou le retour à la pratique après une blessure, en complément des professionnels compétents.

Ces connaissances ne se substituent pas au travail des psychologues et professionnels de santé, ni aux diplômes nécessaires à l'encadrement sportif.

POURSUITES DE FORMATION

Les compétences abordées peuvent être approfondies par des formations complémentaires en entraînement, préparation physique, psychologie du sport ou accompagnement de la performance, selon le projet et les qualifications de chacun.

FORMATEUR

Aurélien Broussal-Derval

Directeur des formations ABD - Préparateur physique de haut niveau

Préparateur physique, formateur et auteur spécialisé dans la performance sportive, Aurélien accompagne depuis plus de vingt ans des sportifs, des entraîneurs et des professionnels du sport. Il a notamment travaillé auprès d'équipes de France et de sportifs de haut niveau.

DÉLAI D'ACCÈS

Les inscriptions sont ouvertes tout au long de l'année, selon le calendrier des sessions et les places disponibles.
L'inscription peut être réalisée jusqu'à une semaine avant le début de la formation, sous réserve des places restantes.

Une fois l'inscription administrative validée, le stagiaire reçoit ses identifiants et accède à sa plateforme privée de formation en ligne.

TARIF

FORMATION COACH MENTAL

1 990 € HT

Tarif unique de la formation

EFFECTIF

Effectif de référence : 8 à 20 stagiaires, à confirmer selon la session.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Les personnes en situation de handicap ou ayant des besoins spécifiques peuvent contacter Cindy Morel, référente handicap, afin d'étudier les adaptations possibles : cindy@broussal-derval.com.

CONTACTS

Jennifer Hamid - Administration et questions sur les formations

jennifer@broussal-derval.com

Cindy Morel - Référente handicap

cindy@broussal-derval.com

ABD Formation Conseil - Site internet et référent RGPD

admin@broussal-derval.com

Informations et préinscription : broussal-derval.com/formation-preparation-mentale

BONUS - 10 HEURES DE SESSIONS SYNCHRONES

En complément des heures de e-learning, profite de 10 heures de sessions en direct avec :

Marjorie Bernier : Enseignante-chercheuse en psychologie du sport à l'Université de Bretagne Occidentale, spécialisée dans l'attention, la pleine conscience et l'optimisation de la performance sportive.

Aymeric Guillot : Professeur des universités en neurosciences à Lyon 1, spécialiste de l'imagerie mentale, de l'apprentissage moteur et de leurs applications à la performance sportive.

Leonardo Pelagotti : Expert en techniques respiratoires, ancien gymnaste de haut niveau et fondateur de l'Academy Inspire. Il est notamment formateur certifié Oxygen Advantage.

Ces 10 heures sont proposées en bonus et ne sont pas comptabilisées dans les heures de formation.