

L'ENTRAÎNEMENT MENTAL PRATIQUE DES SPORTIFS PAR LA SOPHROLOGIE

A L'usage de tous les acteurs du SPORT

Il s'agit d'une initiation à la sophrologie et à ses applications dans le domaine du sport ainsi que son apport dans l'entraînement mental pratique.

L'objectif est d'acquérir des outils pratiques utilisables directement « sur le terrain », comme sportif, comme entraîneur ou comme coach. Chacun aura l'occasion de pratiquer les techniques au cours de la formation.

Il ne s'agit pas de former des « *sophrologues* » mais d'utiliser la sophrologie comme complément à la formation de base de chaque participant et de rendre son travail encore plus efficace.

Elle se répartit sur 4 samedis de 9h.à 17h.

Accueil à 8h45, 1h de pause vers 12h30, possibilité de « pique-niquer » sur place.

Les dates : à fixer

Lieu : 1390 Grez-Doiceau

PAF : 60 € la journée

Renseignements et inscriptions possibles au +32 476 54 55 96

Un seul prérequis : **la passion !**

Après plus de 43 années d'accompagnement professionnel de sportifs de haut niveau, mon objectif est de partager une expérience pratique applicable par tous ceux qui sont passionnés par le sport. Quel que soit le rôle joué, chacun pourra y puiser des ressources nouvelles, des techniques et des exercices faciles à utiliser au quotidien. Un des objectifs est d'avoir une attitude ouverte et positive dans l'approche du sportif. Nous pourrons ainsi l'accompagner dans le développement de son potentiel technique, physique et mental grâce à l'entraînement mental pratique. Cette formation donnera des outils et des informations afin de permettre à chacun d'être conscient de la place qu'il occupe et du rôle qu'il peut jouer au bon moment.

Laisser chacun s'épanouir dans le respect réciproque, en gardant l'éthique sportive, restera la priorité.

La seule vérité c'est le vécu du sportif, le reste n'est que paroles...

Il existe une vérité ... par individu, à nous de l'aider à la découvrir !

PROGRAMME

LA PLACE DU MENTAL DANS LE SPORT

LE CONCEPT « *MENTAL PRATIQUE* »

BUTS DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL

LA SOPHROLOGIE : UNE ATTITUDE, DES TECHNIQUES...

PRATIQUE DES TECHNIQUES STATIQUES ET DYNAMIQUES EN RAPPORT AVEC LE SPORT

LA RELAXATION : APPROCHE DES TECHNIQUES DE SCHULTZ ET DE JACOBSON

LES TYPES DE SPORTS

APPROCHE DES SPORTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS

L'ÉQUIPE: LE SPORTIF ET SES PILIERS. LA FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

LE JEUNE SPORTIF, LES PARENTS, LES PROCHES...

LES ENTRAÎNEURS, COACHES... LE STAFF MÉDICAL

LA COMMUNICATION

LES QUALITÉS MENTALES INDISPENSABLES POUR ÊTRE PERFORMANT

COMMENT RENFORCER LA MOTIVATION, LA CONCENTRATION, LA CONFIANCE EN SOI

COMMENT DÉFINIR UN OBJECTIF

LE SPORT « *SENSATIONNEL* »

LE CERVEAU GAUCHE, LE CERVEAU DROIT

ENTRAÎNER ET COACHER LES FILLES COMME LES GARÇONS ... UNE BONNE IDÉE ?

LE MENTAL ET LE CORPS : L'INFLUENCE DU MENTAL SUR LE CORPS

L'INFLUENCE DU CORPS SUR LE MENTAL

LA RESPIRATION : LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE, LA RESPIRATION COMPLÈTE

LA RESPIRATION ET LE MOUVEMENT ...

IMAGERIE MENTALE ET VISUALISATION: RELAXATION ET IMAGERIE MENTALE

JOUER EN IMAGERIE MENTALE

LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

LA ZONE, « *LE FLOW* »

LA COMPÉTITION : L'AVANT- MATCH

LE MATCH ET LA GESTION DES TEMPS MORTS

L'APRÈS –MATCH

LA RÉCUPÉRATION PHYSIQUE ET MENTALE

CONSEILS PRATIQUES : QUE FAIRE ET QUAND ? POUR LE SPORTIF, POUR L'ENTRAÎNEUR/COACH...

N.B. CE PROGRAMME PEUT ÊTRE ADAPTÉ EN FONCTION DES DEMANDES SPÉCIFIQUES DES PARTICIPANTS.

Eric Medaets Kinésithérapie du sport.

Formateur à l'École Belge de Sophrologie Fondamentale et de Relaxation.

Entraîneur mental de sportifs de haut niveau.