

CTOR EVOLUTION

Email: contact@savoiretre.net

Tel: 06 44 68 88 33



★ PROGRAMME – PRÉPARATION MENTALE-

✦ Intitulé de la formation : **Préparation Mentale du Sportif**

✦ Objectifs de la formation

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Construire** un plan de préparation mentale complet et individualisé.
- **Mettre en œuvre** des routines émotionnelles, attentionnelles et biologiques adaptées aux sportifs.
- **Évaluer** la situation mentale d'un sportif et **proposer** des ajustements pertinents.
- **Élaborer** des stratégies mentales pour enfants, pré-ados, ados et parents.
- **Adapter** les outils de préparation mentale selon l'âge, le contexte et les besoins.

✦ Public visé

- Coachs
- Éducateurs sportifs
- Parents de sportifs
- Sportifs de l'enfant à l'adulte
- Intervenants dans les clubs & associations

✦ Prérequis

Aucun prérequis technique.

Une expérience sportive est un plus mais pas obligatoire.

✦ Durée : 40 h

✦ Modalités pédagogiques

- Présentation théorique
- Ateliers pratiques
- Simulations
- Jeux de rôle
- Analyse de cas
- Fiches pratiques (plastifiables)
- Vidéos pédagogiques
- Exercices mentaux guidés

✦ Modalités d'évaluation

- Quiz à la fin de chaque module
- Évaluation continue
- Étude de cas final

✦ Accessibilité

Formation accessible aux personnes en situation de handicap (adaptation, rythme, supports lisibles).

CTOR EVOLUTION | Numéro SIREN 928 612 548 |

Numéro d'activité **76120122512** (préfet de l'Aveyron) | Certification QUALIOPI **3822111**

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état

Mis à jour le 21/05/2026

CTOR EVOLUTION

Email: contact@savoiretre.net

Tel: 06 44 68 88 33



✦ Livrables remis aux stagiaires

- Pack fiches pratiques
- Pack routines mentales
- Pack bonus ado/parents/enfants
- Plan mental individuel
- Support PDF complet

★ FICHE PROGRAMME – Préparation Mentale

Intitulé : Préparation Mentale du Sportif

Durée : 40h

Modalité : Distanciel / synchrone

Présentiel possible – nous contacter

Tarifs :

Auto-financement : **3000€**

Prix club : 4000€

Objectifs globaux :

- Comprendre le fonctionnement du mental
- Réguler les émotions
- Gérer le stress & la pression
- Améliorer la concentration
- Construire une routine mentale
- Accompagner un sportif en difficulté
- Analyser un match d'un point de vue mental
- Maîtriser les dangers des réseaux sociaux & de la dopamine

Contenu :

- Module 1 : Pilier émotionnel
- Module 2 : Pilier attentionnel
- Module 3 : Pilier biologique
- Module 4 : Pilier relationnel
- Module 5 : Routine match
- Module 6 : Préparation mentale des enfants et adolescents
- Module 7 : Gérer les parents
- Exercices pratiques & fiches d'application

CTOR EVOLUTION | Numéro SIREN 928 612 548 |

Numéro d'activité **76120122512** (préfet de l'Aveyron) | Certification QUALIOPI **3822111**

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état

Mis à jour le 21/05/2026

CTOR EVOLUTION

Email: contact@savoiretre.net

Tel: 06 44 68 88 33



Méthodes pédagogiques : Exposés, exercices pratiques, démos, fiches à plastifier.

Évaluation : Quiz + étude de cas + plan mental individuel.

Métiers visés : Coach, préparateur mental, éducateur.

Accessibilité : Adaptée aux besoins spécifiques.

■ OBJECTIFS OPÉRATIONNELS DÉTAILLÉS

Formation performance mentale

★ MODULE 1 — *Piliers du Mental*

(Bloom : **Identifier / Décrire / Expliquer**)

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Identifier** les 4 piliers du mental sportif.
- **Décrire** leurs fonctions respectives.
- **Classer** les situations mentales selon le pilier concerné.
- **Expliquer** l'importance d'un mental structuré.

★ MODULE 2 — *Pilier Émotionnel*

(Bloom : **Analyser / Réguler / Appliquer**)

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Analyser** les réactions émotionnelles d'un sportif.
- **Appliquer** des routines de régulation émotionnelle.
- **Mettre en œuvre** des techniques d'apaisement nerveux.
- **Adapter** un protocole d'intervention selon le type d'émotion.

★ MODULE 3 — *Pilier Attentionnel / Flow*

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Observer** les mécanismes d'attention d'un sportif.
- **Utiliser** la vision large et les routines de flow en situation réelle.
- **Ajuster** la prise d'information selon le contexte.
- **Optimiser** la concentration et la fluidité de jeu.

★ MODULE 4 — *Pilier Biologique / Neurosciences*

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Identifier** les rôles de la dopamine, sérotonine et cortisol.
- **Interpréter** les signes de surcharge ou d'épuisement.
- **Réguler** l'état interne avec des routines neuro-biologiques.
- **Intégrer** la biologie dans le plan mental du sportif.

★ MODULE 5 — *Pilier Relationnel & Routine Match*

CTOR EVOLUTION | Numéro SIREN 928 612 548 |

Numéro d'activité **76120122512** (préfet de l'Aveyron) | Certification QUALIOPI **3822111**

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'état

Mis à jour le 21/05/2026

CTOR EVOLUTION

Email: contact@savoiretre.net

Tel: 06 44 68 88 33



À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Appliquer** des protocoles avant/pendant/après match.
- **Élaborer** une routine mentale complète pour un sportif.
- **Mettre en œuvre** des stratégies relationnelles adaptées.
- **Évaluer** la cohésion et proposer des ajustements.

★ MODULE 6 -Préparation mentale des enfants et adolescents

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

★ MODULE 7 - Gérer les parents

À l'issue du module, le stagiaire sera capable de :

- **Identifier** les différents profils de parents (supportifs, anxieux, toxiques, coach-bis, narcissiques...).
- **Analyser** les comportements problématiques et leurs impacts sur l'enfant et le groupe.
- **Adapter** sa communication en fonction du parent rencontré.
- **Mettre en œuvre** des protocoles de désescalade émotionnelle.
- **Établir** un cadre relationnel clair & sain avec les parents.
- **Réguler** les tensions parent → coach / parent → club.
- **Accompagner** un enfant pris entre coach et parent.
- **Aider** un joueur ado ou adulte à gérer un parent trop impliqué ou agent.
- **Élaborer** une charte parentale simple, claire et respectueuse.
- **Maintenir** une posture professionnelle face à toutes les formes de pression parentale.

★ Complément "GÉRER LES PARENTS DIFFICILES, TOXIQUES OU NON COOPÉRANTS"

À l'issue de ce module, le stagiaire sera capable de :

- **Analyser** les mécanismes psychologiques d'un parent difficile.
- **Identifier** les signaux de toxicité (affects, manipulation, conflits).
- **Adapter** sa communication selon les mécanismes internes du parent.
- **Mettre en œuvre** des stratégies professionnelles de désescalade.
- **Établir** un cadre protecteur pour le jeune sportif.
- **Neutraliser** un parent toxique sans affrontement direct.
- **Accompagner** un enfant ou ado pris dans un parent envahissant.
- **Professionaliser** la relation avec un parent-agent très intrusif.
- **Documenter** chaque échange pour protéger le club.
- **Maintenir** une posture stable face aux parents manipulateurs.