

# Formation

## LA PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

### DEVENEZ PREPARATEUR MENTAL GAGNANT

Motivation, concentration, confiance, communication, apprentissage



## **COACHING SPORTIF : LA PREPARATION MENTALE**

Motivation, concentration, confiance, communication, apprentissage.

Une formation de 70 heures visant à vous faire découvrir le modèle du Coaching sportif « **MENTAL GAGNANT** ».

Basée sur l'expérience de nombreuses années passées sur les circuits sportifs internationaux, la fréquentation et l'observation des meilleurs (entraîneurs et sportifs), cette formation est une modélisation des comportements et des stratégies mentales qui permettent d'accéder à la performance.

### **Objectif :**

Démontrer et enseigner ce que font et ce que pensent les champions à l'entraînement et en compétition pour utiliser leur cerveau à plein rendement (mémoire, concentration, communication interne, gestion émotionnelle) dans un seul but :

**« Etre efficace au moment opportun »**

Au cours de ces dix journées ce modèle de coaching vous sera présenté afin de vous permettre d'apprendre les éléments qui le constituent et d'apprécier leur intérêt dans une démarche de coaching sportif et de préparation mentale.

### **Public :**

Cette formation s'adresse aux acteurs du sport : enseignants, joueurs professionnels et amateurs, parents de joueurs, ainsi que toutes personnes souhaitant développer des techniques pédagogiques et relationnelles permettant d'optimiser les actions et les chances de réussite des sportifs dont ils s'occupent.

### Méthode :

Des apports théoriques, didactiques appuyés par des exercices pratiques permettent aux participants de se familiariser avec le modèle « **MENTAL GAGNANT** ».

L'originalité de la méthode tient en partie dans le fait que tous les thèmes abordés sont expérimentés par les participants sur le terrain de golf en tant que joueur et en tant qu'entraîneur.

### Contenu :

Le modèle « **MENTAL GAGNANT** » est construit sur une colonne vertébrale constituée de cinq fondamentaux de la préparation mentale:

1. MOTIVATION
2. CONCENTRATION
3. CONFIANCE
4. COMMUNICATION
5. APPRENTISSAGE

## Objectifs et Motivations

*La recherche de performance confronte les sportifs à de rudes batailles – stress, fatigue, blessures physiques - et parfois au découragement. Les ressources pour surmonter les épreuves résident dans la motivation et perdre la motivation c'est toujours perdre le combat ! La motivation est elle-même est sous-tendue par des objectifs clairement définis qui répondent aux besoins profonds de l'individu.*

### Objectif :

- Donner au coach les moyens de savoir ce que les sportifs veulent vraiment
- Comprendre la motivation, le fondement de l'endurance, de la pugnacité, de la capacité de travail pour soutenir sans cesse l'effort et renforcer les possibilités de réussite

### Parcours pédagogique : « La mission »

- Savoir identifier un but et ses objectifs
- Apprendre à identifier les valeurs et croyances comme fondements des motivations
- Savoir utiliser les techniques de clarification d'objectifs
- Philosophie du changement et méthodologie

### Durée :

**14 heures**

## La concentration

*Les sportifs, tous sports confondus, sont unanimes pour dire que la concentration est l'élément essentiel de la performance. Que sans elle rien de correct ne peut être obtenu. Pourtant rien n'est moins travaillé. La concentration est un état interne qu'un sportif doit impérativement être capable de générer sur demande.*

### Objectif :

- Identifier et intégrer les processus naturels de la concentration

### Parcours pédagogique : « L'état interne de performance : la zone »

- Qu'est ce que la concentration ? Comment la générer ?
- Mise en pratiques des « métaprogrammes » d'attention : les routines preshot
- Identifier les stratégies mentales de l'état « zone »

### Durée :

**14 heures**

## La communication

*Dans la relation particulière d'accompagnement et au travers du rôle de « révélateur » du coach, l'art de la communication et le sens de la relation prennent une ampleur qui ne supporte pas d'être négligée. Quelle est la part de la Victoire d'un sportif qui est dédiée à son coach ? Voici une question à laquelle personne ne saura jamais répondre ! Une chose est sûre : l'osmose d'un binôme coach/coaché tient d'abord à la qualité de la relation.*

### Objectif :

- Donner au coach des outils de la communication verbale et non verbale
- Lui permettre d'instaurer avec ses sportifs, une relation de qualité propice au développement de la performance et à la réussite

### Parcours pédagogique : « Identifier les capacités relationnelles »

- Savoir observer et calibrer
- Concept de « modèle du monde » : Intégrer et utiliser les techniques de la communication pour générer de la progression et de la performance
- L'écoute et la reformulation ou « comment établir le rapport ? »
- Structure du langage en situation de coaching sportif : l'art de questionner.

### Durée :

**14 heures**

## La confiance et la gestion émotionnelle

*Tous les joueurs expérimentent les effets de la pression sur leur jeu. Mais ceux qui savent identifier l'état dans lequel ils se trouvent, qui savent déterminer si cet état est aidant ou pas pour décider d'en changer si besoin, sont rapidement plus forts que les autres.*

### Objectif :

- Comprendre les principes qui gouvernent les états émotionnels humains
- Maîtriser les outils de la gestion des émotions

### Parcours pédagogique : « L'engagement »

- Les applications techniques et les implications psychologiques de l'engagement
- Les ancrages de succès : la routine « post shot »
- L'outil « conscience neutre » et l'outil « stop »

### Durée :

**14 heures**

## Apprentissage : Le fonctionnement du cerveau

*Quoi que nous fassions dans la vie, cela démarre d'abord dans le cerveau. Par conséquent, pour obtenir un contrôle sur nos actes, nous devons apprendre avant tout comment fonctionne le cerveau afin qu'il donne son plein rendement.*

### Objectif :

- Comprendre et utiliser les fonctionnements du cerveau (mémoire et concentration) pour un rendement maximum

### Parcours pédagogique :

- Conscient, inconscient : structure et fonctionnement du cerveau, le rôle chacun
- Le fonctionnement de la mémoire
- Le plaisir, et le challenge, moteurs de la concentration
- Le système « fight, flight »
- Les métaprogrammes « associé, dissocié » et « recherche et évite »
- Les ancrages de ressources

### Durée :

**3,5 heures**

## La communication interne : Le langage de l'inconscient

*Entre ce que nous voulons et ce que le cerveau comprend, il y a parfois un abîme d'incompréhension. L'efficacité dans le sport comme ailleurs, passe par une bonne communication interne. Pour que le cerveau comprenne ce que nous voulons vraiment, nous devons être clair avec nous même. Dans quel ordre classer nos pensées, quelles sensations, mots, images, ou émotions génèrent chez nous l'efficacité et comment la déclencher ?*

### Objectif :

- Donner au stagiaire les techniques d'une bonne communication interne pour générer de la progression et de la performance

### Parcours pédagogique : « L'engagement »

- Le langage de l'inconscient, communication avec soi.
- Conscience du corps et de son langage
- Savoir observer et calibrer sur soi, les avertisseurs internes

### Durée :

**3, 5 heures**

## La visualisation : Acquisition et appropriation des techniques par visualisation et modélisation

*Comment apprenons-nous? Pourquoi les enfants intègrent-ils rapidement des nouvelles techniques? Serait-il possible d'apprendre plus vite, plus durablement? Peut-on progresser à tout âge, sans passer des heures, des années durant, à répéter des gestes inlassablement.*

*L'enseignement traditionnel est construit sur un malentendu qui nous laisse croire que l'apprentissage se fait immuablement en deux temps : D'abord par l'explication intellectuelle, nous devons comprendre ce que nous avons à faire. Ensuite par la répétition :*

*En réalité, les êtres humains et particulièrement les enfants apprennent autrement. ils apprennent par mimétisme, en utilisant leur yeux. Ils regardent leur modèle, puis ils se forment une image claire d'eux mêmes exécutant la technique. Ensuite, la répétition ne sert qu'à confirmer l'appropriation et l'acquisition du modèle. Autrement dit, quand la personne réussit à se voir faire, le corps sait automatiquement faire.*

### **Objectif :**

- Retrouver les clés d'un apprentissage naturel et instinctif
- Donner au stagiaire les outils de questionnement et de visualisation qui permettent un apprentissage rapide et durable de techniques

### **Parcours pédagogique :**

- Comment le cerveau apprend et intègre des données nouvelles
- Quelles sont les bases d'une communication efficace (questionnement et reformulation)
- Comment utiliser les techniques d'apprentissage par modélisation et visualisation

### **Durée :**

**7 heures**

Le participant reçoit pour chacun de ces fondamentaux un exposé théorique et une méthodologie pratique de telle sorte qu'il puisse générer les uns et utiliser les autres de façon systématique à la fois pour lui-même et pour le sportif dont il a la charge. Ce module de formation représente la première étape de la formation complète, mais peut être suivi indépendamment de l'ensemble.

### **Déroulement : 70 heures de formation**

Alternance :

- **En salle** : théorie démonstrations et mise en pratique
- **Sur le terrain** : putting green, practice ou parcours

### **Tarif :**

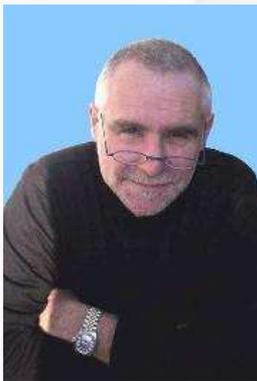
2200 euros / personne

Possibilité de financement au titre de la formation continue (Cf. rubrique « Financer sa formation »).

### **Dates et lieux :**

Consulter notre site Internet [www.mentalgagnant.com](http://www.mentalgagnant.com)

### **Animateur :**



#### **Jean-Philippe Vaillant**

Maître praticien en PNL (Programmation Neuro Linguistique), et en Sophrologie et formé aux sports de combats. Coach et préparateur mental de joueurs de golf et de tennis professionnels sur les circuits internationaux (ATP, WTA, European Tour et le Ladies European Tour.)

#### **Auteur de :**

- ⇒ « **GOLF, Le mental pour scorer** » Editions Amphora (2006)
- ⇒ « **TENNIS, Pensez comme un champion** » éditions Amphora (2008)
- ⇒ « **Le putting pour scorer** » Editions Amphora (2010)

### **Contact :**

Guillaume DUPIN

06.82.84.16.35

[guillaume.dupin@mentalgagnant.com](mailto:guillaume.dupin@mentalgagnant.com)