



Formation présentielle sur deux jours les 22 et 23 janvier 2022

« Sophrologie et Sport »
La Sophrologie à l'épreuve de la performance sportive

Poser le cadre de l'accompagnement de sportifs, savoir accompagner un sportif sur la gestion du stress, la gestion des émotions, la concentration, la récupération et le sommeil.

Durant ces 2 journées nous traverserons plusieurs étapes de la performance sportive afin d'en saisir ce qu'elles composent (Régulation du stress, Régulation des émotions, Amélioration de la concentration, Amélioration de la récupération et du sommeil) et nous mettrons la sophrologie à l'épreuve afin qu'elle aide à gravir chacune de ces étapes. Par une approche qui donne du sens à la pratique, par une approche ludique qui permettra à chacun de rentrer dans la peau d'un sportif de haut-niveau, par une approche expérientielle avec différentes pratiques de sophrologie qui seront éprouvées, chacun repartira avec un angle de vue et d'action nouveau et frais pour accompagner des sportifs et pourra se sentir prêt à les accompagner sur des protocoles dans chaque étape de leur saison sportive. Des apports de PNL et méditation apporteront des notions complémentaires pour élargir son approche.

PUBLIC

Pour Sophrologues ou stagiaires en cours de formation

ANIMATION

Matthieu WIART



Sophrologue praticien et formateur

Spécialiste du sport et de la préparation mentale

DATES ET HORAIRES

Les 22 et 23 janvier 2022 de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30 soit 14h de formation

LIEU

L'îlot Bambou, 3 chemin des tennis à AVIGNON - île Pilot 84000

NOMBRE DE PERSONNES

14 à 16 - Le nombre limité de participants permettra une pédagogie adaptée.

METHODES ET MOYEN PEDAGOGIQUES

- Alternance d'échanges, de partages et de pratiques
- Animation de pratiques Sophrologiques

CONTENU

Connaissance du monde sportif :

- L'organisation du sport en France : fédérations, ligues, comités, clubs, les pratiquants libres
- Les structures du sport de haut-niveau : INSEP, centres de formation, pôles espoir
- La préparation mentale dans le sport : évolution, besoins, attentes, freins

Point sur l'anamnèse :

- Les questionnements importants
- Ciblage d'objectifs et des points d'étapes
- Lien avec l'entraîneur/le club/les parents

Gestion du stress du sportif :

- Les différents types de stress vécus
- Réactions physiologiques
- Eventail des sources de stress chez le sportif
- Stratégies de gestion du stress
- Pratiques et protocoles de sophrologie
- Apports en PNL et méditation

Gestion des émotions :

- Fonctionnement des émotions
- Les émotions vécues par les sportifs
- Stratégies de gestion des émotions
- Pratiques et protocoles de sophrologie
- Apports en PNL et méditation

Amélioration de la concentration :

- Phénomènes de dispersion
- Ce qui favorise la concentration
- Relation entre concentration, mémorisation, et apprentissage
- Pratiques et protocoles de sophrologie
- Apports en PNL et méditation

Amélioration de la récupération et du sommeil :

- Notion de dispersion choisie
- Besoins auxquels répond la récupération : physiologique, psychologique, préparation à l'actionsuivante
- Notion de cueillette
- Physiologie du sommeil
- Comportements à adopter
- Sommeil des sportifs et spécificités selon les sports
- Pratiques et protocoles de sophrologie
- Apports en PNL et meditation

Mises en situations à l'issue de chaque journée :

- En sous-groupe : animation de pratiques

VALIDATION

Une attestation de présence sera remise à tous les participants.

Conditions de validation: le stagiaire s'engage à participer à l'ensemble du programme prévu sur la durée des 2 jours.

TARIFS ET ACOMPTE

295 € pour l'ensemble de la formation (2 jours).

Un acompte de 100 € est à verser à l'inscription.

Solde sur place le premier jour de la formation.

L'inscription sera définitive à réception du bulletin d'inscription complet et de l'acompte.

Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail avant le démarrage de la session.

Frais de repas, d'hébergement, de transport: à la charge de chaque participant.

Le repas de midi peut être pris sur place.

INSCRIPTION

Remplir la fiche d'inscription et l'envoyer par mail à contact@cfsd.fr

L'acompte peut se faire par virement, il suffit de nous contacter pour obtenir un RIB.

RENSEIGNEMENTS

Sylvie Bertrand : 06.23.64.07.43