



SOPHROLOGIE ET SPORT

Réf. 2023.01.09

Cette formation s'adresse aux sophrologues souhaitant spécialiser leur pratique en direction des sportifs afin de les accompagner à se sentir au mieux de leurs capacités pour atteindre les performances souhaitées. La réalisation de performances sportives et d'aisances techniques est le reflet d'un entraînement certain d'un point de vue physique et technique mais aussi d'un point de vue mental. La sophrologie, met en place des schémas de conscience positifs et déchargés des inhibitions subies par le mental (peur de l'adversaire, pression, peur de l'enjeu, perte de confiance...). C'est au travers de techniques respiratoires adaptées, de pratiques dynamiques renforçant le schéma corporel et les qualités de présence, de visualisations portant par exemple sur la répétition du geste, le renforcement d'états de confiance, la préparation aux compétitions, que l'on renforce la présence à soi, que l'on recherche l'énergie juste, et que l'on développe le capital mental (combativité, concentration, confiance...) pour se sentir au mieux de ses capacités dans les défis sportifs.

La sophrologie sportive s'adresse à tout sportif de compétition quel que soit son niveau, du compétiteur en club pratiquant des compétitions ponctuelles (courses de 10km, semis marathons...) ou régulières (match de tennis chaque week-end), jusqu'à l'athlète de haut-niveau.

DUREE

2 journées – soit 14h de formation
et 2 autres journées à définir avec le formateur

OBJECTIFS

- Acquérir l'approche et les techniques sophrologiques pour améliorer la performance d'un athlète ou d'une équipe quelque soit son niveau et son objectif.
- Accompagner à gérer le stress et les émotions dans l'avant, le pendant, et l'après compétition.
- Accompagner à développer sa concentration et sa capacité de mémorisation.
- Accompagner à améliorer son sommeil et sa récupération.
- Accompagner à développer la confiance en soi, la motivation et la combativité.

PUBLICS

Sophrologues certifiés ou en cours de formation

MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Pratiques de techniques spécifiques de sophrologie dédiées aux sportifs
- Apports théoriques sur la motivation, la confiance, la combativité, la récupération, les émotions, la concentration, les douleurs
- Mises en situations

PREREQUIS

Certification de sophrologue ou attestation d'une école

PROGRAMME

- **Jour 1** : Gérer le stress, les émotions, et renforcer sa concentration dans l'entraînement et la compétition sportive
- **Jour 2** : Améliorer son sommeil et sa récupération entre les séances d'entraînements et les compétitions sportives
- **Jour 3** : Gérer les douleurs et les blessures liées à la pratique sportive et gérer l'échec sportif

- **Jour 4** : Développer la confiance en soi, la motivation, et la combativité en vue des objectifs sportifs à court, moyen, et long terme.

LE + DE LA FORMATION

- Diversité des thèmes travaillés permettant d'adapter la sophrologie à toutes les problématiques vécues par un sportif
- Adaptation à chaque sport
- Dynamique de l'alternance des pratiques et temps théoriques
- Application concrète pour le bien-être et la performance des athlètes et des équipes

VALIDATION

- Attestation de formation et de présence
- Certification en fin de formation
- Évaluations orales

PRIX

300 € TTC

FORMATEUR

Matthieu Wiart

Sophrologue travaillant depuis 12 ans en accompagnement individuel pour adultes et enfants, en entreprise, ainsi qu'en milieu sportif avec des sportifs de haut-niveau. Spécialisé dans le développement du potentiel avec la pratique de la PNL et de la méditation en complément de la sophrologie.

Formateur en sophrologie et en préparation mentale. Coach-Consultant depuis 16 ans pour dirigeants de clubs sportifs.

Finisher de plusieurs ultra trails de 70 à 110km et participation en 2023 à l'épreuve reine de l'Ultra Trail du Mont-Blanc (170km et 10000m de dénivelé).

Pour s'inscrire en ligne à cette formation :
Demande d'inscription