

## PRÉPARATION MENTALE ET SOPHROLOGIE

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Être capable d'accompagner à la présence et au calme (facteurs de réussite et de performance)

#### PUBLIC CONCERNÉ

Éducateurs sportifs (salariés ou bénévoles), entraîneurs, enseignant d'EPS...

#### PRÉ-REQUIS

Être volontaire, curieux, à l'écoute.

#### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- Durée : 7 heures
- De 9h30 à 17h30 le 16/06/2021
- Effectif : de 6 à 15 pers.
- Coût de la formation :  
Autofinancement : **90 €**  
Pas de prise en charge OPCO possible.

#### LIEU DE LA FORMATION

CROS Île-de-France  
1 rue des Carrières  
94250 Gentilly

[\*\*S'inscrire\*\*](#)

#### MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation avec paperboard.

#### CONTENU DE LA FORMATION

- La respiration
- La présence, se recentrer
- Les états de détente
- Les routines statiques et en mouvements

#### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Relaxation, Sophrologie, Pleine Conscience, techniques d'optimisation du potentiel

- Présentation didactique et théorique
- Vidéos
- Exercices pratiques formels et informels
- Cas pratiques
- Echanges et partages d'expériences, questions

#### PROFIL DU FORMATEUR

**Alamandovic Christophe :**

Préparateur Mental Expert

Maître Sophrologue

Relaxologue

Praticien de Pleine Conscience

Ancien membre de l'Equipe de France Short-Track

#### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Mise en pratique des situations abordées pendant la journée.