

S'initier à la préparation mentale Par la sophrologie

Présentiel

POUR QUI ?

Tous

PRÉREQUIS

Aucun

EFFECTIF

De 6 à 15 personnes

Le CROS Île-de-France se réserve le droit d'annuler la session si le nombre de participants est insuffisant.



90€* TTC



Judi 16 juin 2022



9h00 – 17h00 (7 heures)



Présentiel

1, rue des Carrières 94250 Gentilly

* Ce prix s'adresse uniquement aux bénévoles et aux salariés ne bénéficiant pas de prise en charge

OBJECTIFS

1. Être capable d'accompagner au calme
2. Être capable d'accompagner à la présence
3. Être capable d'accompagner à la respiration
4. Apprentissage de routines statiques et en mouvements

FACTEURS DE REUSSITE ET DE PERFORMANCE

INTERVENANT

Christophe Alamandovic : Préparateur Mental Expert, maître sophrologue, relaxologue, praticien de pleine conscience.

Ancien membre de l'Equipe de France de Short-Track

PROGRAMME 9h00-12h30 / 13h30-17h00

Une pause de 15 minutes le matin et l'après-midi

PRESENTATION

De la journée, des participants et des parcours personnels

Power point de présentation : les grands champions savent se libérer l'esprit

Echanges, Questions, partages d'expériences, adapter les outils au sport

LA PRESENCE, SE RECENSTRER

Power point de présentation : Les fondements de la sophrologie, la concentration

-Postures, sens, ancrages

-Pratiques statiques ou en mouvements

Echanges, Questions, partages d'expériences, adapter les outils au sport

LE SOUFFLE

Power Point de présentation : Le souffle

Les différents modes de respiration

Exercices pratiques

Echanges, Questions, partages d'expériences, adapter les outils au sport

ETAT DE DETENTE

Power point de présentation : Les effets neurophysiologiques des sensations

Les différents modes de détente

Exercices pratiques

Echanges, Questions, partages d'expériences, adapter les outils au sport

LES ROUTINES STATIQUES ET EN MOUVEMENTS

Power point de présentation : Phrases de Champions

Exercices pratiques debout et assis

Echanges, Questions, partages d'expériences, adapter les outils au sport

METHODES PEDAGOGIQUES ET EVALUATION

Présentation didactique et théorique, vidéos, cas pratiques, échanges d'expérience.

Évaluation : exercices pratiques, auto-évaluation

[Accès au CROS Île-de-France](#)


Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation.

CONTACT ET RENSEIGNEMENTS :

Référent handicap

 Laurence Mercier

 laurence.mercier@crosif.fr

 01 49 85 84 93