

# COACHING ET PERFORMANCE

## Préparation Mentale

### Méditation De Pleine Conscience Pour Le Sportif



#### INTERVENANT

##### Samuel TOUMI

Titulaire des diplômes suivants :

- Diplôme Universitaire de Préparation Mentale et aide à la performance
- Certification de compétence à l'entretien d'explication et au dialogue constructif- Niveau 1 du GREX
- BEES 2e degré en natation sportive

#### PRÉREQUIS – PUBLIC CONCERNÉ

- BEES / BPJEPS/ DEJEPS/ PRÉPARATEUR PHYSIQUE
- SPORTIFS PRATIQUANT EN COMPÉTITION (tous type de sports)
- PARENTS DE SPORTIF
- PSYCHOLOGUE EN CHARGE DES SPORTIFS

Toutes personnes souhaitant se former\*  
(\*nous consulter)

#### DURÉE

1 journée de formation

7 heures

#### LIEU

Prépa-Sports

#### HORAIRES

9H – 12H/13H – 17H



Etablissement accessible aux  
personnes en situation de  
handicap et en difficulté  
d'apprentissage

#### OBJECTIFS

À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- ✓ Mieux vivre pour et dans l'instant présent
- ✓ Favoriser le lâcher prise
- ✓ Faire face aux jugements et ruminations de la pensée
- ✓ Encourager l'acceptation

#### CONTENU

*Evaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel*

- Accueil des participants

##### *Ateliers pratiques et didactiques*

- Intérêt de la médiation chez le sportif
- Pratiquer son sport en pleine conscience
- Les focus attentionnels
- Le switch
- L'Etat de grâce (ou état de flow)

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES et D'ÉVALUTATION

- Pédagogie active et participative alliant court théorique et mise en situation pédagogique
- Support pédagogique remis au stagiaire
- Alternance entre pratique et théorie
- Validation par la réussite d'un QCM
- Délivrance d'une attestation de fin de formation

#### MODALITÉS D'INSCRIPTION ET DÉLAIS D'ACCÈS

Bulletin d'inscription et conditions générales de ventes téléchargeable sur le site internet à nous retourner au plus tard 5 jours avant le début de la session.

PREPA-SPORTS **PRO**

285 rue du Docteur Aynaud  
13100 Aix en Provence

04 42 90 57 08

[www.prepa-sports.com](http://www.prepa-sports.com)