



2022-2023

FORMATION

LA MÉDITATION, UN OUTIL CLE DE LA PRÉPARATION MENTALE

LA MÉDITATION APPLIQUÉE
AU TERRAIN

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Formation finançable

MIND & GO
L'ACADÉMIE DE
PRÉPARATION MENTALE
APPLIQUÉE

PRESENTATION

Phil Jackson entraîneur des Chicago Bulls et des Los Angeles Lakers, 11 fois titré en NBA, a fait méditer les plus grands joueurs de basket américain. Parmi eux Michael Jordan encore Kobe Bryant. C'était il y a plusieurs années déjà.

Aujourd'hui la méditation s'est développée comme un outil de bien-être, un nouveau mode de vie même pour certains.

La méditation de pleine conscience s'est aujourd'hui répandue également dans le monde du sport.

Il y a une dizaine d'années que je pratique personnellement la méditation et que je l'ai intégrée dans ma pratique professionnelle.

Elle s'avère être une formidable "technique" d'entraînement mental.

Et de nombreuses études scientifiques attestent de ses bénéfices pour le sportif.

Cependant, beaucoup de questions et de représentations subsistent.

Qu'est-ce que réellement la méditation ? Que permet-elle de travailler avec un sportif ? Comment l'utiliser concrètement sur le terrain en préparation mentale ?

Dans cette formation vous apprendrez bien sûr à méditer et à construire des séances de méditation. Cependant, la méditation ce n'est pas uniquement fermer les yeux pendant dix minutes et se concentrer sur sa respiration avec des écouteurs dans les oreilles.

Alors nous verrons comment la méditation s'inscrit dans une démarche globale de préparation mentale.

Vous apprendrez à utiliser la méditation et ses principes pour construire des séances pratiques qui répondent à de nombreux besoins chez le sportif.

INTERVENANT

Je suis Olivier Leprêtre.

Professeur d'EPS de formation, je suis titulaire d'un master Expert en préparation mentale. Je suis aujourd'hui préparateur mental du Stade Toulousain, formateur et conférencier.

J'ai accompagné depuis près de 15 ans plus de 500 sportifs de haut niveau, chefs d'entreprise et hommes politiques dans leur recherche de bien-être et de performance en les aidant à construire une meilleure connaissance de soi et à développer leurs habiletés mentales dans le but de les aider à optimiser leur potentiel.

Je suis référent pour diverses fédérations sportives afin de préparer les athlètes en vue des prochaines échéances olympiques.

Je suis fondateur et directeur de Mind and Go.

Je conçois et anime des formations dans le milieu du sport, de l'entreprise, de la santé et de l'éducation.

Je collabore aujourd'hui avec l'application de méditation Mind (podcast - live).



LA MEDITATION APLIQUEE AU TERRAIN

OBJECTIFS

L'objectif général de cette formation est de permettre d'acquérir des connaissances et de développer des compétences personnelles et professionnelles opérationnelles.

Aussi cette formation suivra 3 objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la méditations et l'intérêt de cette démarche avec les sportifs
- Maîtriser la méditation comme une démarche globale et un processus complet d'entraînement mental
- Maitriser un certain nombre d'outils et de techniques permettant d'utiliser la méditation et ses principes de manière concrète sur le terrain.

En fin de formation, vous serez en capacité d'accompagner un sportif en utilisant la méditation comme une véritable démarche d'entraînement mental. Vous serez capable de construire des séances de suivi et de mettre en application de nombreux outils pratiques sur le terrain

PUBLIC :

Préparateur mentaux
Intervenants en psychologie du sport
Kinésithérapeutes
Médecins
Préparateurs physiques
Entraîneurs

...

PRÉ-REQUIS :

Les participants devront avoir une formation en lien avec la prise en charge psychologique et/ou physique et/ou médicale et paramédicale de personnes. Ils devront pouvoir justifier de leur formation.

TYPE :

Formation en présentiel.

Minimum de 5 personnes - max de 10 pers.

DÉLAI D'ACCÈS :

Inscription minimum 1 mois avant le début de la formation.

LIEU :

CENTRE PERF - TARNOS (64)

DUREE :

18 heures - 3 jours

SANCTION

Attestation de réussite

TARIF FINANCEMENT

PERSONNEL / FINANCÉ :

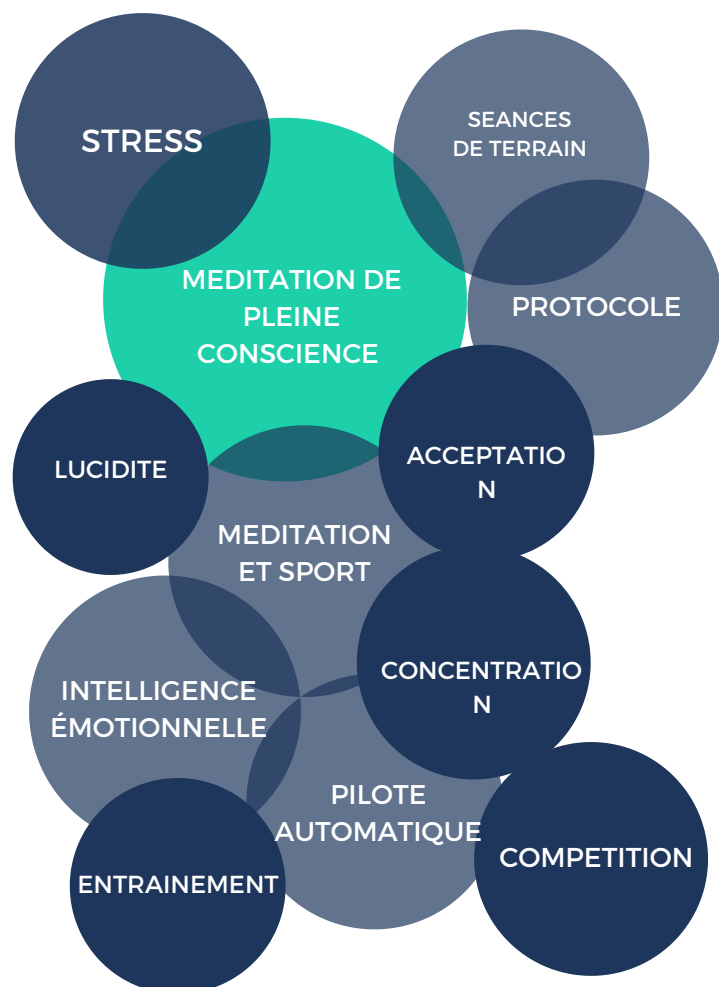
1600 € / 1900 €

ACCESSIBILITÉ

Pour les personnes en situation de handicap, prendre contact avec nous.

[Guide d'accompagnement](#)

COMPÉTENCES ET IDEES CLÉS



PROGRAMME

- **JOURNEE 1 : Comprendre et pratiquer - la méditation, une pratique**
 - Une méditation pour commencer la journée # Atelier 1
 - Etat des lieux de la méditation dans le sport
 - Pourquoi la méditation dans le sport (de haut-niveau) ?
 - Méditation, pleine conscience, visualisation, concentration, sophrologie, hypnose, même combat ?
 - Evaluer les capacités de pleine conscience (test) # Atelier 2
 - La méditation est une musculation
 - La méditation est une gymnastique
 - Cerveau émotionnel vs cerveau rationnel
 - Ecoutons notre cerveau qui médite (casque de neurofeedback) # Atelier 3
 - Construire et animer une séance de méditation : mode d'emploi # Ateliers de méditation appliquée 4 et 5
 - Permettre aux sportifs d'intégrer et d'ancrer la méditation dans leur entraînement mental
- **JOURNÉE 2 : Stress, intelligence émotionnelle, pensées et pleine conscience. La méditation, bien plus qu'une pratique**
 - Une méditation pour commencer la journée (acceptation et bienveillance) # Atelier 6
 - Protocole de mindfulness appliquée : 3 principes clés
 - Le profil motivationnel comme base # Atelier 7
 - # Atelier 8 de méditation et regard des autres
 - Stress, intelligence émotionnelle et pratique de pleine conscience
 - Compréhension des concepts et mécanismes
 - Que faire de nos émotions et de nos pensées
 - Ateliers de pratique (stress compétitif, apprendre à surfer, un tour dans les vignes) # Ateliers 9, 10, 11
- **JOURNEE 3 : Pleine conscience et entraînement mental - La méditation appliquée au terrain**
 - Méditation et routine # Atelier 12
 - Méditation, point attentionnels et concentration # Atelier 13
 - Méditation et stress # Atelier 14
 - Méditation, pilote automatique et flow : construction d'une séance complète de travail # Atelier 15
 - Préparation de la compétition : cerveau rationnel vs cerveau émotionnel. # Atelier 16
 - Méditation, confiance en soi et préparation de compétition # Atelier 17
 - Méditation et sportif blessé # Atelier 18

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Chaque formation s'organise qu'elle soit en présentiel et/ou en distanciel autour d'une alternance de séquences théoriques et/ou pratiques ainsi que de différents apports didactiques :

Dispositifs d'expérimentation

Exercices d'application par des études de cas réels,

QCM de fin de formation ou questions ouvertes réalisés en séances de travail individuel, en binôme ou en petits groupes.

Mises en situation professionnelle sous forme de scénarii ou d'ateliers de pratique

Positionnement en tant que coach ou coaché.

Retours d'expériences de situations rencontrées

Les supports projetés par le formateur ne sont qu'un repère dans le déroulé pédagogique. La formation pratique est fortement privilégiée afin de vous doter de compétences et de méthodologies opérationnelles dans un ou plusieurs domaines à mettre en application dès la rencontre d'une situation réelle.

Le formateur s'appuie également sur votre participation et votre expérience afin de compléter et développer vos connaissances et pratiques professionnelles au contact des autres participants.

Les travaux font l'objet d'un corrigé par le Formateur d'apports pédagogiques et/ou de débats sur l'expérience vécue.

LE CONTRÔLE DE VOS CONNAISSANCES ET DE VOS NOUVEAUX ACQUIS

Formation en présentiel et/ou en distanciel (classe virtuelle)

Votre formation se clôture par une évaluation des acquis permettant de valider l'acquisition des connaissances et des apprentissages.

Elle est réalisée sous forme d'un questionnaire (QCM ou questions ouvertes). Elle peut être complétée par une production personnelle ou une mise en situation professionnelle.

La correction de l'évaluation et son argumentation ont lieu en commun avec le formateur. Il peut revenir sur une information s'il estime qu'un point particulier mérite d'être précisé ou reformulé.

En cas d'échec aux évaluations, le responsable Mind And Go Formations vous contacte afin d'analyser la situation et la recherche d'une solution de formation complémentaire si besoin afin de prévoir dans les plus brefs délais de nouvelles épreuves d'examen.

Cette évaluation conditionne les résultats mentionnés sur l'attestation de fin de formation qui vous est remise le dernier jour de la formation.



Nous travaillons ensemble



Mind

L'ÉQUIPE



**STADE
TOULOUSAIN**

NKU NORTHERN
KENTUCKY
UNIVERSITY



BackMarket



val
d'oise
le département

**easy
MILE**

Johnson & Johnson

servicenow

formiris
Ensemble préparons notre avenir





L'ACADÉMIE DE PRÉPARATION MENTALE APPLIQUÉE



1659 Route de Briscous - 64990
Mouguerre



olivier.lepretre@mindngo.com



06-07-78-38-10



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

LA CERTIFICATION QUALITÉ A
ÉTÉ DÉLIVRÉE AU TITRE DE LA
CATÉGORIE :
ACTIONS DE FORMATION

TAUX DE SATISFACTION :

**100 % DES PARTICIPANTS SONT
SATISFAITS**

