



2023-2024

# FORMATION

---

## L'ACCOMPAGNEMENT MENTAL DU SPORTIF BLESSE

**Qualiopi**  
processus certifié  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*Formation finançable*

MIND & GO  
L'ACADÉMIE DE  
PRÉPARATION MENTALE  
APPLIQUÉE



Une formation unique qui va vous permettre  
de maîtriser le seul protocole  
d'accompagnement mental du sportif blessé  
existant.

Une démarche d'accompagnement élaborée  
dans un des plus prestigieux club d'Europe.

Des dizaines de sportifs blessés  
accompagnés en 15 ans.

# QUELQUES TÉMOIGNAGES...

" Une formation de qualité par un formateur doté d'une solide expérience de 15 ans dans le domaine. L'interaction et la mise en pratique des différentes techniques qu'Olivier a élaborées pendant près de 10 ans est tout simplement top ! Je ressors de cette formation plus motivé que jamais à me lancer dans mon processus de reconversion professionnelle grâce à toi. Merci encore pour cette formation qui permet également de rencontrer des intervenants, dans le milieu de sport et de la préparation mentale, de tous horizons. Je recommande fortement Mind and Go pour le sérieux, le côté accessible et professionnel. Si vous cherchez une formation où de vraies valeurs sont enseignées et véhiculées, n'hésitez pas un seul instant. "

*Nicolas P. - Pompier professionnel et préparateur mental en formation.*

" Une formation très dense m'ayant permis de mieux cerner la blessure chez le sportif et surtout l'importance de la prise en charge de l'accompagnement psychologique , émotionnel mais aussi fonctionnel du sportif dans cette situation. Un formateur passionnant, attentionné, toujours dans la bienveillance, avec qui on se sent à l'aise dès le première minute. Une formation conçue et dispensée par un homme de terrain dans laquelle théorie, cas pratiques, et mises en situation sont parfaitement orchestrés.

Je ne peux que la recommander à mes collègues entraîneurs et préparateurs physiques. "

*Lilian Possamai - Préparateur physique*

" Une formation qui m'a permis de structurer mon approche. Olivier nous transmet son savoir-faire et ses différentes expériences à travers un protocole qui cadre l'accompagnement du sportif blessé. Entre théorie et pratique les 3 jours sont parfaitement rythmés.

Un grand merci Olivier pour la transmission de tes connaissances, ton accompagnement durant cette formation et les belles valeurs que tu portes. "

*Samuel R. - Préparateur mental*

" En 20 ans de carrière, j'ai suivi un grand nombre de formations avec une quantité d'intervenants toute aussi importante.

Ils ne sont pas si nombreux ceux qui sont en capacité de dérouler 3 jours de formation sans pense-bête, sans bloc note et sans se contenter de lire un support.

J'ai donc eu le privilège de rencontrer un vrai formateur, pédagogue avec une parfaite maîtrise de son sujet et ses implications connexes.

Le déroulé pédagogique et les mises en situations permettent de s'approprier les outils présentés. Exercices nous permettant de prendre conscience de l'importance de la problématique.

Un grand merci donc tant pour la qualité de cette formation que la richesse des rencontres que j'y ai trouvé "

*Benjamin F. - Préparateur mental et formateur*

# QUELQUES TÉMOIGNAGES...

" Depuis 2019, période à laquelle je me suis formé à la PM, j'ai toujours cherché à élever mes connaissances. Tout d'abord pour le pur plaisir d'évoluer dans cet environnement, mais aussi, dans le souci de ne pas être perçu comme un imposteur.

"Avoir la juste posture sur le terrain" est rapidement devenu une priorité.

Pour cette raison, je me suis formé à la démarche d'accompagnement, afin de me sentir toujours plus légitime et professionnel dans mon approche globale.

Poussé par cette même envie d'actualiser mes compétences, j'ai souhaité me former à l'accompagnement du sportif blessé.

Arrivé au terme de ce parcours, je peux dire que mon objectif est largement atteint.

En effet, sur un plan purement technique, Olivier maîtrise son sujet, il sait transmettre avec passion ses connaissances, fruit de nombreuses années d'expertise. La qualité de son déroulé pédagogique facilite la montée en compétences. Tout est fait pour que l'apprentissage soit optimisé.

Sur un plan plus personnel, Olivier a contribué à me libérer de pensées limitantes.

Je lui en suis particulièrement reconnaissant. "

Pierre B. - Préparateur mental et formateur

" J'ai tout simplement la sensation d'avoir été formé par le meilleur dans ce domaine, tant sur le plan humain que professionnel. Tes interventions m'ont fait réfléchir, progresser, m'ont rassurée et ça c'est vraiment chouette ! "

Laura C. - Coach et préparatrice mentale

" Cette formation était très intéressante et m'a permis en tant que future ostéopathe de me projeter vers une prise en charge plus globale des patients blessés.

Cela m'ouvre également des perspectives pour me former en tant que préparatrice mentale pour compléter l'ostéopathie et ajouter à mon quotidien plus de challenge.

La formation était géniale car nous avons pu pratiquer entre nous systématiquement.

L'expérience professionnelle d'Olivier nous a permis de découvrir de nombreux cas différents et très intéressants.

J'attends avec impatience d'autres formations sur d'autres thématiques."

Anna M. - Ancienne danseuse de ballet professionnelle et élève ostéopathe

" On touche du concret, ce qui est très satisfaisant. Les outils le sont tout autant.

En comparaison à d'autres formations, les outils sont décortiqués et expliqués de manière à comprendre le comment et à quel moment s'en servir, comment les exploiter et dans quel but recherché.

Formation très concrète avec un vrai protocole, voire une méthode, je me sens personnellement prêt à accompagner un sportif blessé à l'issue de ces 3 jours.

Merci pour ton expertise, ton partage et ton ouverture d'esprit."

Thibaut A. - Ancien joueur de rugby professionnel, entraîneur et préparateur mental

# TÉMOIGNAGES DE SPORTIFS ACCOMPAGNÉS

**" Lors de mon match de reprise, j'ai joué comme si je n'avais jamais été blessé. Je n'y ai même pas pensé. D'une certaine manière, je suis revenu plus fort. "**

*Thomas Ramos (Arrière du Stade Toulousain et du XV de France)*

**" La préparation mentale m'a aidé à retrouver mes automatismes. J'ai pu travailler alors que je ne pouvais pas encore courir normalement."**

*Antoine Dupont (Joueur du Stade Toulousain et du XV de France-Meilleur joueur du Monde 2022)*

« Je devais apprendre à jouer en revenant de ma blessure, et « apprendre à appréhender » certaines des séquelles que je pouvais avoir. Par exemple j'avais de légers maux de tête, il m'était imposé de jouer avec un casque, etc. Le travail en préparation mentale que j'ai commencé très tôt, à savoir moins d'un mois après mon opération, m'a beaucoup aidé de ce point de vue-là. »

« C'était notamment très utile sur la mêlée pour les sensations kinesthésiques et les repères techniques. Olivier m'avait en effet travaillé la mêlée en imagerie mentale. De sorte que je faisais des mêlées dans ma tête, je ressentais le plus de sensations possibles. Et mon cerveau s'est rappelé ces sensations une fois dans le réel. »

« Clairement, je vois que j'ai vécu cette période de blessure avec beaucoup plus de facilité que certains de mes collègues. Le fait que j'ai considéré cet événement comme une opportunité a été constructif pour moi. »

« Comme je vous l'ai dit, durant cette période j'ai aussi beaucoup travaillé mentalement. Ça m'a notamment aidé en termes d'organisation. Par exemple, Olivier m'avait demandé de tenir à jour un cahier sur lequel je détaillais le travail fait au quotidien et je planifier celui qui allait venir. Nous avons revu ma fixation d'objectifs, à long terme, moyen terme et surtout à très court terme. Je me suis mis à la méditation. Ce qui m'a apporté, au-delà de la concentration, un état d'esprit positif au quotidien.

Toutes les petites habitudes que j'ai prises durant cette période de blessure m'ont suivies à la reprise du rugby.

La méditation me permet de mieux récupérer de mes journées et de me concentrer sur mes objectifs. C'est un excellent outil pour apprendre à se détacher des pensées parasites. J'utilise aussi toujours l'imagerie, que ce soit au repos, à l'entraînement et en match. Elle me sert à préparer ou parfaire un geste technique, ou bien à anticiper à une éventuelle situation qui pourrait se présenter. »

« En résumé, je dirais que le travail mental (et physique) que j'ai effectué pendant ma période de blessure a été un gain de temps. La presse m'a décrit comme le miraculé du Stade Toulousain. Franchement c'est exagéré. J'ai eu de la chance. Ça aurait pu être bien pire. Après j'ai travaillé. J'ai pris ma blessure en main et ça m'a permis de revenir plus fort, plus aguerri. C'est tout. »

*Clément Castets (Joueur du Stade Français Paris Rugby).*

# PRESENTATION

Samedi 3 février 2018, match France-Irlande du Tournoi des 6 nations, Mathieu Jalibert se blesse au genou suite à un choc avec un adversaire (3 mois d'indisponibilité), quelques minutes plus tard c'est Antoine Dupont qui se tord de douleur (rupture des ligaments croisés, saison terminée).

Ces exemples récents, sans parler spécifiquement du rugby, nous montrent que la blessure fait partie intégrante du sport de haut niveau. On peut même dire que cela fait partie des « règles du jeu ». Attention, ce n'est pas une fatalité ou un "aléas culturel" (Décamps, 2011). L'idée n'est pas de banaliser la blessure. Au contraire, les connaissances actuelles en préparation physique (et mentale), permettent d'améliorer la prévention des blessures, même si elles garderont toujours leur caractère imprévisible.

Les sportifs de haut niveau sont généralement bien encadrés médicalement depuis l'opération, pendant la rééducation jusqu'à la réathlétisation. Mais qu'en est-il de la dimension mentale ? Comment gérer les moments difficiles ? Comment prendre en compte la perte d'identité que l'éloignement des terrains peut engendrer ? Comment maintenir sa motivation, sa confiance ? Peut-on exploiter les dernières avancées scientifiques pour « travailler » sa technique avant même de pouvoir marcher ou pour palier à toute déperdition ?

Un athlète qui est prêt physiquement à reprendre la compétition, l'est-il vraiment mentalement ?

Ce sont les questions auxquelles nous allons répondre lors de cette formation.

Et même mieux, nous allons y apporter des solutions.

# 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.

Au fil des années, j'ai fait de l'accompagnement du sportif blessé une spécialité. J'ai élaboré au sein du Stade Toulousain, un protocole d'accompagnement du sportif blessé. Cette formation se propose de vous familiariser avec les outils et la démarche globale que je mets en oeuvre au quotidien avec les athlètes blessés.





# LIEU DE FORMATION

Un lieu de formation exceptionnel !

Je vous accueille dans ce stade mythique, le Stade Ernest Wallon qui est l'antre d'une des plus grande équipe de rugby en Europe.



L'ACADÉMIE  
DE PRÉPARATION MENTALE  
APPLIQUÉE

# ACCOMPAGNER LE SPORTIF BLESSÉ - LA DIMENSION MENTALE

## 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 :

- Mieux comprendre les mécanismes psychologiques de la blessure pour mieux accompagner le sportif blessé et potentiellement prévenir certaines blessures
- Etre capable d'accompagner un sportif blessé et assurer une prise en charge complète, de la survenue de la blessure jusqu'au retour à la compétition
- Maitriser de nombreux outils et techniques permettant d'optimiser cette période particulière.

En fin de formation, le candidat sera en capacité d'accompagner un sportif blessé en prenant en charge la dimension mentale. Il maitrisera un certain nombre de méthodes et d'outils et pourra s'appuyer sur un protocole à la fois précis et flexible.

Il saura également identifier si l'orientation du sportif vers un psychologue est nécessaire.

## 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 2 semaines avant le début de la formation.

## LIEU :

STADE ERNEST WALLON TOULOUSE

## DUREE :

21 heures - 3 jours

## SANCTION

Attestation de réussite

## TARIF FINANCEMENT

### PERSONNEL / FINANCÉ :

1600 € / 1900 €

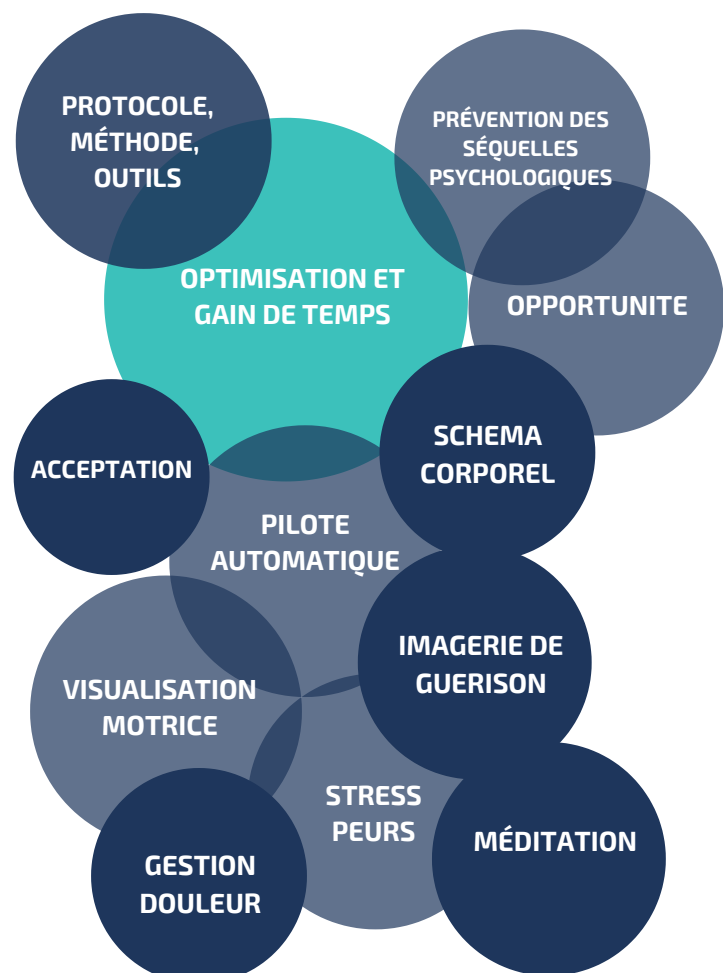
Payable en 4x

## ACCESSIBILITÉ

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

[Guide d'accompagnement](#)

## COMPÉTENCES ET IDEES CLÉS





# PROGRAMME

- JOURNEE 1

- Bilan et phase diagnostique : *outil questionnaire Mind and Go Injury Skills*©
- Les facteurs de blessure
- Anticiper la blessure ou Pourquoi je me suis blessé ? *outil 2*
- Les fameux "stades" : *outil questionnaire Mind and Go Injury Skills*©
- Le stress et les émotions en question
- Evaluer la résilience
- Comprendre et agir sur les facteurs de l'acceptation : *outil 3*
- Faire de la blessure une opportunité : *outil 4*
- Déterminer le profil motivationnel : *outil 5*
- Une stratégie de fixation d'objectifs pour optimiser le temps et alimenter la motivation
- Organiser le soutien : *outil 6*

- JOURNÉE 2

- Blessure, image du corps et image de soi
- L'identité en question : *outil 7*
- Travailler le "Détachement"© : *outil 8*
- Rééquilibrer le schéma corporel : *outil 9*
- Méditation de pleine conscience pour le blessé
- Gestion de la douleur et réglage du système nociceptif : *outil 10 et 11*
- Pratique et construction de l'imagerie de guérison : *outil 12*
- Utilisation de l'imagerie de rééducation : *outil 13*

- JOURNEE 3

- Retour de pratique et partage d'expérience
- Etudes de cas
- La visualisation motrice ou, comment s'entraîner blessé : *terrain*
- A la recherche de l'automatisme : *terrain*
- Gérer la peur de se reblesser : *outil 16*
- Gérer la peur de la reprise : *outil 17*
- L'imagerie de confiance : *outil 18*
- Découverte d'un outil innovant : le *Questionnaire de Profil du Sportif Blessé*©

Tous les outils et techniques présentés font l'objet d'une mise en pratique individuelle ou en binôme

# 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 collaborons



Mind



STADE  
TOULOUSAIN



BackMarket



Johnson & Johnson

servicenow™





# L'ACADÉMIE DE PRÉPARATION MENTALE APPLIQUÉE



1659 Route de Briscous - 64990  
Mouguerre



[olivier.lepretre@mindngo.com](mailto:olivier.lepretre@mindngo.com)



06-07-78-38-10

**Qualiopi**  
processus certifié

 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

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

***Formation finançable***

**TAUX DE SATISFACTION :**

**100 %**

