



2022-2023

# FORMATION

---

## L'IMAGERIE MENTALE SOUS TOUTES SES FORMES



*Formation finançable*

MIND & GO  
L'ACADÉMIE DE  
PRÉPARATION MENTALE  
APPLIQUÉE

# PRESENTATION

L'imagerie est un des outils les plus connus de la préparation mentale.

Beaucoup de sportifs utilisent la visualisation de manière autonome et même spontanée .

Nous avons tous à l'esprit ce skieur qui, visualisant son parcours les yeux fermés, mime ses trajectoires.

Cependant ce n'est pas seulement ça l'imagerie.

Les récentes études scientifiques ont mis en évidence les très nombreuses fonctions de la visualisation mentale.

Elle peut être utilisée par exemple pour appréhender le stress, développer la confiance en soi, accompagner des sportifs blessés, travailler sa technique, enrichir sa routine, ou encore se concentrer, etc.

Dans cette formation vous vous familiariserez avec toutes les fonctions de l'imagerie mentale et vous apprendrez à en maîtriser toutes les formes. Vous apprendrez à appliquer les principes fondamentaux de l'imagerie afin de garantir l'efficacité de vos interventions.

Enfin vous développerez la capacité à construire et à animer des séances en réponse à des besoins divers et spécifiques.

# 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 suis également co-fondateur de Focus.

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

J'utilise depuis des années l'imagerie mentale. Auprès des centaines de sportifs que j'ai accompagnés, j'ai pu perfectionner toutes les techniques de la visualisation.

Je vous propose aujourd'hui de partager mon expérience et mon savoir-faire et de faire de vous des experts en visualisation mentale.



# L'IMAGERIE MENTALE SOUS TOUTES SES FORMES

## 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 :

- Connaître toutes les fonctions de l'imagerie mentale et en maîtriser toutes les formes
- Maîtriser les règles et les principes fondamentaux afin de garantir l'efficacité de vos interventions
- Développer la capacité à construire et animer des séances et programmes d'imagerie en réponse à des besoins identifiés chez l'athlète

En fin de formation, le candidat sera en capacité d'accompagner un sportif et d'intégrer dans son suivi des séances d'imagerie de manière spécifique et efficace.

## PUBLIC :

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

...

## 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.  
Être athlète.

## 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 :

Stade Ernest Wallon - Toulouse

## DUREE :

18 heures - 3 jours

## SANCTION

Attestation de réussite

## TARIF FINANCEMENT

### PERSONNEL / FINANCÉ :

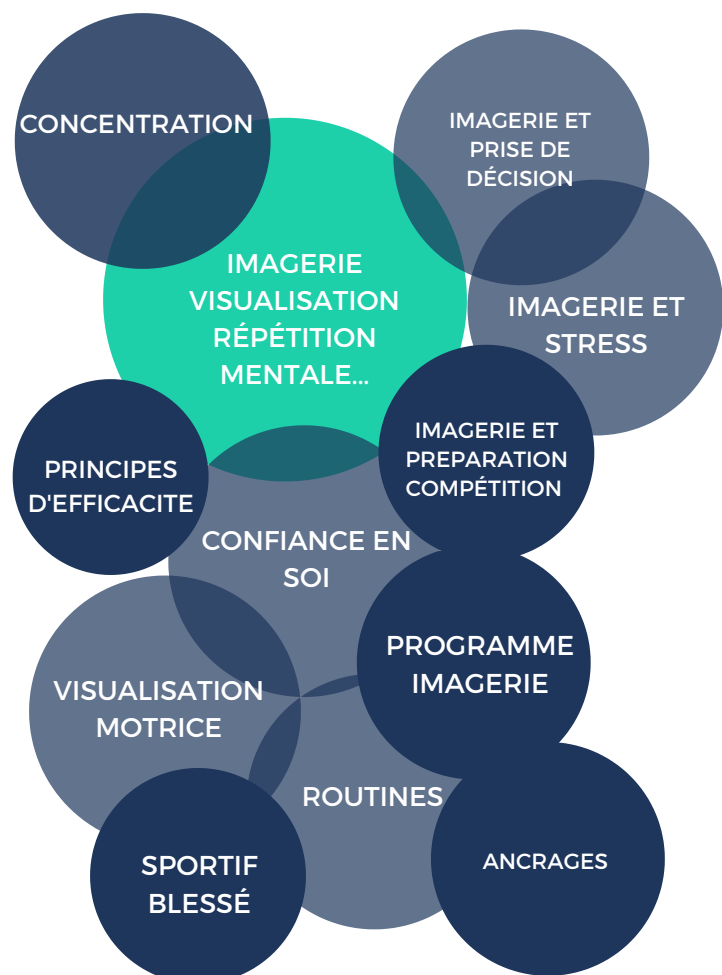
1600 € / 1900 €

## ACCESSIBILITÉ

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

[Guide d'accompagnement](#)

## COMPÉTENCES ET IDEES CLÉS



# PROGRAMME

- **JOURNEE 1 : L'imagerie, définition et mode d'emploi**
  - C'est quoi l'imagerie mentale ? Imagerie, visualisation, répétition mentale...
  - Place de l'imagerie mentale dans un accompagnement en préparation mentale
  - Evaluer les capacités d'imageant et adapter
  - Les protocoles existants
  - Les mécanismes ou pourquoi c'est efficace
  - Présentation des différentes fonctions de l'imagerie
  - Les principes à respecter
  - Les facteurs d'efficacité
  - Imagerie et/ou réalité virtuelle
  - Imagerie et utilisation de la vidéo
- **JOURNÉE 2 : L'imagerie en pratique**
  - La visualisation motrice :
    - **Atelier 1** : apprentissage et correction d'un geste
    - **Atelier 2** : à la recherche de l'automatisme
  - Le sportif blessé
    - La visualisation motrice ou, comment s'entraîner blessé :
      - **Atelier 3** : limiter les déperditions
    - imagerie de guérison
    - imagerie schéma corporel
    - imagerie et douleur
    - imagerie de rééducation ou imagerie fonctionnelle
  - L'imagerie pour préparer une compétition
    - **Atelier 4** : imagerie de confiance
    - **Atelier 5** : Imagerie, stress et émotions
    - Motivation
    - **Atelier 6** : imagerie scénario/boucliers
    - **Atelier 7** : répétition mentale
- **Inter session (si formule 2 jours + 1) : Etude de cas théorique - Mise en application des techniques apprises sur sujet réel (optionnel)**
- **JOURNEE 3 : Aller plus loin avec l'imagerie**
  - Retour de pratique et partage d'expérience
  - **Atelier 8** : imagerie et travail décisionnel
  - L'imagerie dans la construction des routines :
    - **Atelier 9** : routine d'avant-match/course, etc.
    - **Atelier 10** : Routine de concentration (service, départ, tir au but, etc.)
  - Imagerie et état souhaité :
    - **Atelier 11** : Construction d'une Image Mentale de Référence en 3 séances
  - Comment intégrer l'imagerie mentale dans une séance d'entraînement (avec un entraîneur)
  - Imagerie et méditation
  - Comment construire un programme d'imagerie (progressivité, adaptation, développement des capacités mentales)

# 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

**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

**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 %

