



## PROGRAMME

## Option 2

### APPROCHES CORPORELLES ET COGNITIFS DE LA PREPARATION MENTALE DU SPORTIF

#### OBJECTIFS

- Initier les sportifs de tous niveaux aux apports complémentaires de la préparation mentale
- Intégrer des exercices courts de respiration pendant les compétitions, examens techniques ou phases de récupération
- Mettre en place un schéma de conscience positif
- Développer les capacités attentionnelles et la concentration

#### CONTENU

- ✓ La préparation mentale c'est quoi ?
- ✓ La cohérence cardiaque dans le sport
- ✓ L'Imagerie mentale
- ✓ Le discours intérieur
- ✓ Les pensées parasites et les parades,
- ✓ La règles des 5C
- ✓ Les routines

#### METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques par exercices
- Commentaires sur le ressenti
- Boite à outils

Pré-requis : avoir suivi l'option 1

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS ET PUBLIC

- ❖ 10 à 15 participants
- ❖ Compétiteurs et sportifs de tous niveaux désireux de s'initier à la préparation mentale.

#### DUREE

1 Matinée