

Titre de l'action	Fondamentaux de l'Approche Mentale dans l'Encadrement Sportif - FAMES
Publics cibles	Sportifs haut niveau, anciens sportifs, sportifs amateurs Médecins du sport, kinésithérapeutes, nutritionnistes, psychologues, sophrologues Membres de l'encadrement sportif, coachs sportifs, coachs mentaux Préparateurs physiques et mentaux Étudiants en psychologie - Parents de sportifs
Nombre de participants (Min/Max)	Formation individuelle réalisée en distancielle - Entrée permanente Pas de limitation de place
Prérequis	Absence de prérequis
Compétences visées	Cette formation vous permettra d'appréhender les spécificités et les acteurs de l'approche mentale pour pouvoir vous diriger ou orienter un sportif vers un professionnel compétent spécialisé dans le champ du mental et de la psychologie
Objectifs pédagogiques	<i>A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :</i> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les spécificités de la préparation mentale dans le domaine sportif • Définir ce qu'est une équipe et ses différents acteurs dans le milieu sportif • Décrire ce qu'est l'approche « coaching » • Estimer les domaines dans lesquels la sophrologie peut être bénéfique pour un sportif • Recommander des exercices de cohérence cardiaque applicables chez un sportif • Nommer les enjeux de fin de carrière sportive
Programme	Le programme de formation s'articule autour de 8 modules de formation organisés sur notre plateforme LMS composés de vidéos théoriques, de démonstration de pratiques, et de quizz. <p>Module 1 - Introduction à la préparation mentale Module 2 - L'équipe Module 3 - L'approche « Coaching » Module 4 - Sophrologie et sport Module 5 - Introduction à la cohérence cardiaque Module 6 - L'auto-entraînement Module 7 - L'auto-compassion chez l'athlète Module 8 - Gestion de la fin de carrière du sportif et de sa reconversion</p> <p>Une séance de supervision individuelle (1h) est réalisée en cours ou en fin de parcours avec notre coordinatrice pédagogique (par visioconférence ou par téléphone).</p>
Durée de formation	8-9 h de formation théorique + quizz + 1 h supervision équivalent à 10h30 de formation au total <i>(le temps de consultation des contenus sera limité à 3 mois pour assurer une bonne continuité dans les apprentissages)</i>

Lieu de la formation	A distance sur notre plate-forme Learnybox
Méthodes et moyens pédagogiques	Formation distancielle Vidéos théoriques - Études de cas pratiques Mise en application d'outils/exercices 1 supervision individuelle à distance par visio-conférence
Modalités d'évaluation des acquis de formation	8 quizz sont intégrés aux différents modules pour suivre la progression de l'apprenant. (possibilité de repasser les quizz autant de fois que nécessaire, jusqu'à réussite) Une attestation de fin de formation sera délivrée à tous les apprenants mentionnant leur taux de réussite.
Modalités d'appréciation de la satisfaction	Questionnaire individuel de satisfaction et recueil des retours individuels en supervision de fin de parcours
Encadrement pédagogique	Coordination pédagogique et supervision : Sophie MAURISSEN - Psychologue du sport et clinicienne - Responsable pédagogique des formations continues de Trans-Faire sur les secteurs Préparation mentale Intervenants : Serge COHEN, préparateur mental expert en cohérence cardiaque Lydie FREITAS, coach professionnelle et mentale, sophrologue William LEMOINE, préparateur mental
Modalités et délais d'accès	Modalités d'inscription : sur dossier d'inscription accessible en ligne <i>Entrée permanente : le démarrage de la formation est possible à tout moment de l'année selon vos disponibilités</i>
Tarif / Inscription	290 € HT* <i>Pour toute inscription, une convention ou un contrat de formation sera établi pour solliciter une éventuelle prise en charge auprès des financeurs (OPCO, FIF PL ou autres)</i>
Accessibilité aux personnes en situation de handicap	Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. En amont de votre inscription, contacter directement notre référent handicap pour effectuer ensemble une analyse de vos besoins au regard des différentes composantes de la formation afin d'envisager ensemble les aménagements possibles et utiles à la compensation de votre handicap. Réfèrent handicap : Karine MARCHALANT - k.marchalant@trans-faire.fr
Poursuite ou passerelles possibles après la formation	Autres formations continues : Accompagnement en Préparation Mentale du Sportif (APMS) Accompagnement en Préparation physique et Performance sportive (3PS) Formation HRV et monitoring de l'entraînement (Variabilité Fréquence Cardiaque (HRV) Fondamentaux de l'approche mentale dans l'encadrement sportif (FAMES) Séminaires Trans-Faire : Force et Vitesse, Nutrition Santé Catalogue micro-learning