

	● Pratique sophrologique et échanges : Exercices de relaxation dynamique pour libérer les tensions et renforcer la confiance en soi avant la compétition ● Synthèse et retour d'expérience sur la gestion des émotions	Matin	
	● La motivation comme facteur clé de la performance : Identifier les sources de motivation (intrinsèques et extrinsèques) ○ Quelle est la différence entre motivation intrinsèque et extrinsèque ? ○ Comment renforcer la motivation d'un athlète ? ○ L'impact de la motivation sur les performances sportives à long terme ● Pratique sophrologique : visualisation positive et projection vers un objectif ○ Exercices de visualisation pour ancrer des objectifs de performance dans l'esprit ○ Rappel de la notion de « Flow » et son importance pour atteindre la performance maximale ● Synthèse de la journée et conclusion ● Questions ouvertes et retour sur les applications de la sophrologie dans le sport	Après-midi	3,5 h
Sophrologie appliquée à la performance sportive			
JOUR 2	● Accueil et échanges sur la mise en pratique des techniques. Retour sur les techniques utilisées la veille et premières expériences ● La gestion de l'énergie pour une performance optimale : Comprendre l'importance de l'énergie physique et mentale dans la performance sportive ○ Lien entre gestion de l'énergie, récupération et performance ○ Pratiques pour optimiser l'énergie pendant les entraînements et compétitions ● Pratique sophrologique : relaxation et activation de l'énergie : Renforcer l'énergie mentale et physique des participants. Exercices de respiration, relaxation dynamique et visualisation ● Le rôle de la concentration et de la présence mentale dans la performance : apprendre à se concentrer sous pression : ○ Comment éviter les distractions ? ○ Pratiques de pleine conscience pour augmenter la concentration et la vigilance pendant la compétition ● Pratique sophrologique : relaxation pour augmenter la concentration. Exercices de sophrologie pour maintenir l'attention et la concentration pendant les épreuves	Matin	3,5 h

	• L'importance du cadre éthique et de la gestion des conflits dans l'accompagnement des athlètes : Comprendre la relation entre le sophrologue et l'athlète ◦ La posture du sophrologue dans la gestion du stress et des conflits liés à la performance ◦ Respect des valeurs personnelles et professionnelles de l'athlète • Pratique sophrologique : gestion des tensions et relaxation avant la compétition • Mise en place de techniques pour réduire le stress avant un événement sportif. Exercices de relaxation guidée • Mise en situation : application des techniques dans un contexte sportif. Appliquer les outils de sophrologie dans des scénarios réels de compétition sportive. Pratiques en groupe, retour d'expérience et feedback	Après-midi	3,5 h
Sophrologie et performance à long terme			
JOUR 3	• Accueil et retour sur les pratiques mises en place. Échange sur les ressentis après l'application des techniques sophrologiques dans la pratique sportive • La performance à long terme et la gestion du stress chronique : Comment maintenir une performance optimale sur le long terme sans épuiser les ressources physiques et mentales ◦ L'importance de la gestion du stress chronique pour les athlètes de haut niveau • Pratique sophrologique : gestion du stress à long terme. Exercices de relaxation et de visualisation pour maintenir la performance sur la durée • Les leviers du mental pour performer sur la durée : Identifier les leviers psychologiques qui soutiennent la performance sur la durée ◦ Le rôle de la confiance en soi, de la résilience et de la motivation dans la durabilité de la performance • Pratique sophrologique : ancrage et visualisation de la performance à long terme. Exercices pratiques pour ancrer la confiance en soi et visualiser des succès futurs • Synthèse de la formation et conseils pratiques pour l'accompagnement des sportifs ◦ Résumé des techniques et pratiques utilisées pendant la formation ◦ Comment intégrer la sophrologie dans l'entraînement et les compétitions au quotidien	Matin	3,5 h

	• Retour d'expérience et mise en place d'un programme personnalisé pour chaque athlète. Élaborer un programme sophrologique individuel en fonction des besoins spécifiques des sportifs • Débriefing final et clôture de la formation ○ Répondre aux questions finales et aider chaque participant à intégrer la sophrologie dans son quotidien sportif ○ Conclusion de la formation et retour d'expérience • Clôture et évaluation de la formation • Modalités d'évaluation : Questionnaire d'évaluation de la formation et retour personnel de chaque participant • Remise des attestations de participation	Après-midi	3,5 h
TOTAL			22,5 h

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- Présentiel dans une salle adaptée.
- Stage imbriquant enseignement théorique (T) et mise en pratique (P).
- Exemples concrets et études de cas.
- Pratiques de sophrologie guidée.
- Ateliers et exercices de groupe.
- Supports pédagogiques : document pdfs.
- Possibilité de se restaurer sur le lieu de formation.

MODALITÉS

- Formation en présentiel
- 5 stagiaires minimum, 12 stagiaires maximum
- Dates des sessions mentionnées sur le calendrier en ligne www.gformation.org

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SANCTION

Évaluations continues via les retours d'expérience pendant les pratiques.
Évaluation finale par un questionnaire sur les compétences acquises.
Suivi individuel pour l'élaboration d'un programme personnalisé.