

SOPHROLOGIE ET SPORT

Cette formation a pour objectif de transmettre des outils sophrologiques pour optimiser la performance mentale des sportifs. Les participants exploreront de nouvelles approches pour gérer le stress, améliorer la concentration et favoriser la relaxation. Ils apprendront à modifier leur posture de sophrologue, à analyser les facteurs extérieurs influençant la performance et à prendre conscience de leurs schémas de fonctionnement. À travers des interactions pratiques et des retours d'expérience, cette formation permet d'adapter les techniques sophrologiques aux besoins spécifiques des sportifs et de développer des stratégies personnalisées pour améliorer la performance mentale et physique.

PROGRAMME

	Contenu		VOLUME HORAIRE
	Sophrologie et gestion des émotions		
JOUR 1	 Introduction à la sophrologie et à la gestion des émotions Présentation du programme et des objectifs de la formation Échange initial sur les attentes de chaque participant Comprendre les émotions et leur impact sur la performance : identifier les émotions liées à la réussite et à l'échec dans le sport Quelles émotions surgissent lors des succès et des échecs? Comment la peur de l'échec ou la peur du succès influencent-elles la performance? Relation entre émotions et performance sportive Identifier les émotions principales : frustration, peur, joie, colère, culpabilité, etc. Pratique sophrologique : Utiliser des exercices de relaxation pour mieux gérer les émotions en compétition SMSP (Sensation, Mobilisation, Projection) : gestion des émotions liées à un échec ou une réussite La gestion de la peur et des croyances limitantes dans la pratique sportive : identifier et comprendre les peurs limitantes liées à la performance Lien entre croyances, conditionnements et performance Quelles peurs peuvent affecter un athlète et comment les surmonter? 	Matin	3,5 h

Siret: 90206280100011, Organisme de formation enregistré sous le n° 76 34 11 487 34 20250319-V1



	 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
So	ophrologie 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

2

G'FORMATION, 34 rue de la palus 34130 MAUGUIO 0684357318, contact@gformation.org
Siret: 90206280100011,Organisme de formation enregistré sous le n° 76 34 11 487 34 20250319-V1



	 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

3

G'FORMATION, 34 rue de la palus 34130 MAUGUIO 0684357318, contact@gformation.org
Siret: 90206280100011,Organisme de formation enregistré sous le n° 76 34 11 487 34 20250319-V1



 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.

Siret : 90206280100011,Organisme de formation enregistré sous le n° 76 34 11 487 34 20250319-V1