



## **Formation professionnelle**

**“Les fondamentaux de la  
préparation mentale pour  
les entraîneurs”**

# Contexte

- Quel que soit le niveau de pratique sportive, la dimension mentale revêt une importance essentielle que les entraîneurs appréhendent au quotidien avec leurs athlètes.
- La préparation mentale est une discipline issue du sport de haut niveau qui vise à améliorer les habiletés mentales et cognitives en vue d'améliorer ses performances.
- ECLEVIA est un organisme de formation spécialisé en préparation mentale et en performance managériale, qui souhaite contribuer à faire progresser les acteurs du sport dans leur pratique.
- Avec plus de 15 ans d'expérience dans l'accompagnement et la formation de sportifs et d'entraîneurs en préparation mentale, nous avons conceptualisé une méthode que nous partageons au plus grand nombre, avec une forte expertise dans le monde du Judo.
- Le présent document décrit notre proposition pour la formation "les fondamentaux de la préparation mentale pour les entraîneurs sportifs"

# Présentation de la formation

## ● Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la préparation mentale
- Acquérir des outils de préparation mentale pour contribuer à la performance de vos athlètes
- Être en capacité d'utiliser la préparation mentale en gardant votre posture d'entraîneur
- Mieux connaître vos athlètes et vos équipes
- Apprendre à collaborer avec un préparateur mental
- Échanger sur vos pratiques

## ● Démarche pédagogique

- Approche: Alternance de notions fondamentales de préparation mentale et de communication et de cas pratiques autour de situations rencontrées au quotidien dans votre mission d'entraîneur / Utilisation de techniques de PNL et de préparation mentale
- Intervenant: Formation animée par **Laurent Meseguer**, préparateur mental, ancien athlète et entraîneur en judo
- Démarche évaluative: **questionnaire de positionnement** permettant d'évaluer les acquis, **cas pratiques** tout au long de la formation supervisé par le formateur

## ● Modalités

- **Format**: Formation collective en distanciel
- **Public**: Acteurs du sport ayant une fonction d'entraîneurs ou d'encadrant sportifs (de 6 à 12 personnes)
- **Dates**: 17 et 18 Avril 2025 - 09h à 16h + 2 heures de e-learning asynchrone
- **Durée**: session 14 heures, 2 jours consécutifs
- **Tarif**:
  - Financement AFDAS: 560 euros / stagiaire
  - Financement personnel: 400 euros / stagiaire

Le prix inclue la conception pédagogique, l'animation, les supports, et l'évaluation du parcours de formation.

Nos prix sont nets, notre organisme n'étant pas assujetti à la TVA (art 261-4-4 CGI) / formation éligible à un financement total par l'AFDAS pour les salariés

# Déroulé de la formation



Alternance de notions fondamentales de préparation mentale et de communication et de cas pratiques autour de situations rencontrées au quotidien dans votre mission d'entraîneur.

Un livret de formation est fourni avant la session.



# Programme de la formation

## JOUR 1

### **La préparation mentale: vision, définition, méthode**

- Apports théoriques Échanges avec le groupe

### **Exprimer et clarifier un objectif**

- Définir la notion d'objectif
- Préciser son objectif avec la méthode SMART

### **Mieux connaître ses athlètes**

- Connaître les outils pour accompagner l'athlète à mieux se connaître
- Connaître les outils pour évaluer les habiletés mentales et cognitives

### **Identifier et organiser les facteurs de réussite de l'objectif**

- Comprendre la visualisation de l'objectif
- Pratiquer le questionnaire objectif

### **Donner du sens à son objectif et une direction puissante à ses actions**

- Connaître les outils pour déterminer la motivation profonde des athlètes
- Connaître les outils pour construire une maxime

## JOUR 2

### **Communiquer en mode entraîneur / préparateur mental**

- Échanges sur la posture de l'entraîneur vs préparateur mental
- Maîtriser l'entretien d'explicitation
- Découvrir et pratiquer des outils de communication

### **Gérer le stress et utiliser efficacement ses émotions**

- Échanger sur les notions de stress et d'émotion
- Maîtriser la récapitulation pour gérer son stress
- Pratiquer des outils pour mobiliser ses émotions

### **Développer un état d'esprit à toute épreuve**

- Connaître les postures mentales efficaces
- Travail sur les valeurs et les croyances
- Découvrir les outils pour mobiliser sa concentration

### **Ancrer son objectif et les comportements pour l'atteindre**

- Pratiquer la visualisation mentale
- Découvrir les outils d'ancrage émotionnel



# A propos du formateur

LAURENT  
**MESEGUER**



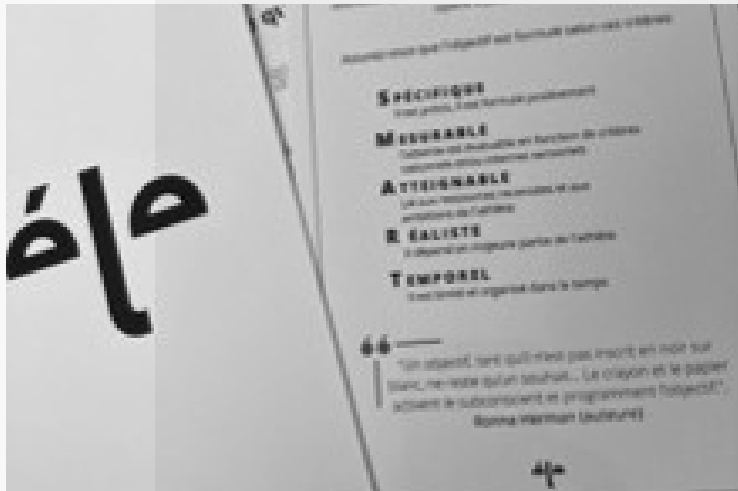
Laurent est un ancien **sportif de haut-niveau en judo, entraîneur et préparateur mental**. Il accompagne depuis plus de 15 ans les sportifs, et professionnels dans l'atteinte de leurs objectifs individuels et collectifs. Il est le préparateur mental de plusieurs médaillés olympiques, et de professionnels reconnus.

**Concepteur d'un modèle unique de performance** par le sens, il puise autant dans la préparation mentale, la PNL, et les grands courants de pensées philosophiques que dans ses expériences pour transmettre les outils propices à l'accomplissement. Il est **l'auteur d'un manuel pratique** intitulé *Gagne ! Manuel de préparation mentale à l'usage des sportifs ... et de ceux qui souhaitent s'en inspirer.*



A travers ses conférences, il **livre des clés d'action concrètes** pour mobiliser ses ressources mentales au service de ses objectifs professionnels et personnels.

# Références



## L'expertise de la préparation mentale

Nos contenus sont basés sur la pratique et l'expérience de la préparation mentale. Avec plus de 100 athlètes accompagnés par Laurent Meseguer et son équipe, nous privilégions les aspects concrets de la préparation mentale.

## Connaissance du public cible

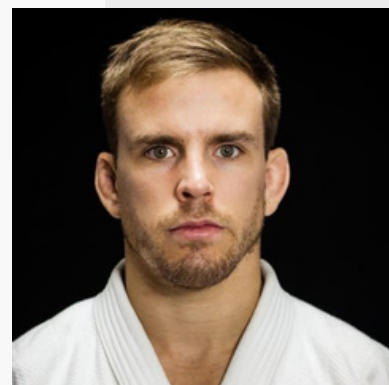
Avec + de 30 séminaires de formation dispensés spécifiquement dans le monde du sport à destination des entraîneurs (judo, football, boxe), nous maîtrisons les attentes de notre public.

Exemples judo: [Ligue IDF](#), [Ligue PACA](#), [Ligue Normandie](#)

## Professionnels de la formation

Organisme de formation certifié, nous vous accompagnons de A à Z dans l'organisation de votre formation. Nous fournissons les supports pédagogiques nécessaires à la transmission des notions théoriques et organisons les cas pratiques pour une réelle montée en compétence, dans le respect des procédures Qualiopi.

“



*Une formation professionnelle et structurée, idéale pour acquérir les bases de la préparation mentale pour entraîneur. Laurent Meseguer maîtrise son sujet, en tant qu'athlète, entraîneur et préparateur mental reconnu.*

**Kilian Leblouch**

# **A propos d'ECLEVIA**

—

هـ



Nous combinons les techniques de management et de préparation mentale pour renforcer la motivation et l'engagement de vos équipes.



**E** comme EXCELLENCE



**C** comme COURAGE



**L** comme LIBERTÉ



**E** comme ENGAGEMENT



**VIA** comme le chemin

# /01 Profil

- Organisme de formation
- Créé en 2012
- Certifié qualité
- Basé en région parisienne
- Zones d'interventions: France



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

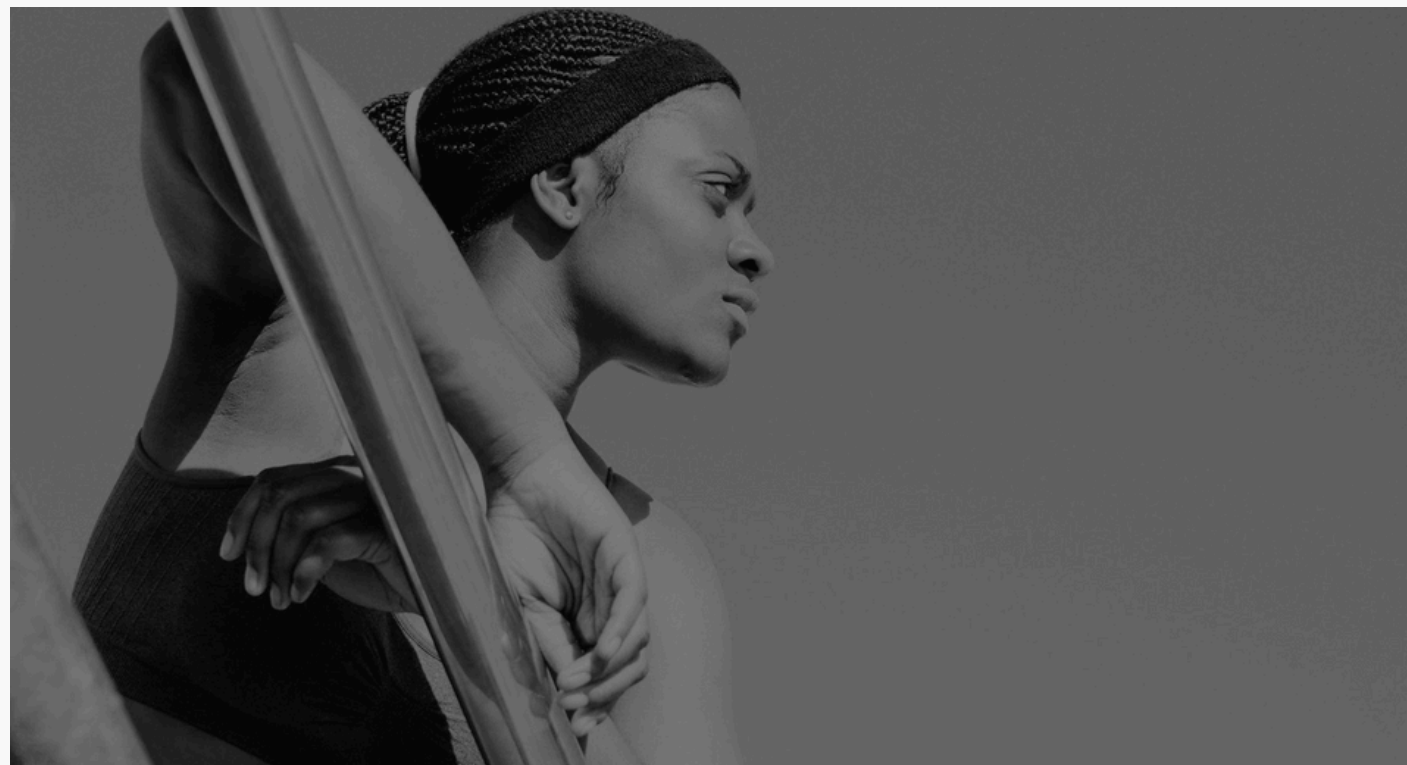
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'action suivantes :

- ACTIONS DE FORMATION
- BILANS DE COMPÉTENCES

# /02 Notre ADN

## Libérer tous les potentiels

ECLEVIA intervient auprès des professionnels dans toute la France pour optimiser vos savoirs, savoirs-faire et savoirs-être liés au management. Notre promesse: **vous entraîner à être performant et à rendre vos équipes performantes grâce au management et à la préparation mentale.** Nous privilégions le sur-mesure pour nous adapter à votre culture managériale.



## La préparation mentale au service de la performance

Votre performance managériale est notre raison d'être. Pour y parvenir, nous nous appuyons sur notre expertise en management et sur la préparation mentale. Cette discipline vise à améliorer les habiletés mentales: fixation d'objectifs, concentration, motivation, gestion du stress, mobilisation des émotions, visualisation mentale...

# Intéressé(e) par cette formation?

PRÉINSCRIPTIONS (sans engagement)



## Contact

Lina LIM

lina@eclevia.fr | 01 85 39 17 02 | www.eclevia.fr

Numéro SIRET: 823363627 00022

Numéro de déclaration d'activité: 11788329178

