

LE CYCLE SUPÉRIEUR

SPORT



Objectifs

Accompagner des sportifs et des éducateurs sportifs

Mettre en place des compétences en sophro-pédagogie sportive

Transmettre des outils et des stratégies concrètes et spécifiques à l'accompagnement de sportifs

Savoir développer son activité auprès d'athlètes



Compétences visées

Bloc n°2

Accueillir et analyser la demande

Bloc n°3

Construire une progression de séances, en individuel ou collectif



Programme global

Savoirs

- ✓ Connaître et comprendre les spécificités du monde sportif (les métiers, ...)
- ✓ La sophro-pédagogie sportive : attentes, environnement de l'athlète, mental, notions de performance et de compétition
- ✓ Les différents champs d'intervention comme par exemple gestion de l'énergie, concentration, motivation, cohésion d'équipe, ...

Détail des compétences

- ✓ Savoir adapter sa posture de sophrologue au monde du sport
- ✓ Savoir adapter les techniques sophrologues à l'accompagnement des sportifs
- ✓ Utiliser des techniques spécifiques de l'accompagnement des sportifs
- ✓ Créer des accompagnements adaptés aux demandes spécifiques des sportifs (stress, concentration, émotions, préparation de compétition, ...)
- ✓ Créer des ateliers de différents formats



Formateur (s)

Anne Caron, Sophrologue,
Coach et Préparatrice mentale



Méthodes pédagogiques

Exposé
Etudes de cas
Mises en situation

Modalités de validation : Evaluation en fin de module sous forme de QCM