



**IFSP**

INSTITUT de  
FORMATION des  
SOPHROLOGUES  
PROFESSIONNELS

**Responsable Pédagogique**  
**Référente Handicap**  
Claudine JASSEY  
06 25 45 92 85

## SOPHROLOGIE & SPORT SAVOIR ACCOMPAGNER LES SPORTIFS, COMPÉTITEURS OU AMATEURS 2 JOURS - PRÉSENTIEL

### PROGRAMME DÉTAILLÉ

Document référence MS 14 Sport - 2J Programme Détailé V01-2026, Maj le 29/12/2025

Siège Social : IFSP 5 av. Pierre Louve - 38080 L'Isle D'Abeau  
Tél. : 06 25 45 92 85 / Mail : [contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)

SAS au capital de 5 000 € - SIRET : 818 337 339 00027, RCS de Vienne – Code APE : 8559A

**WWW.IFSP-LYON.FR**

Organisme de formation enregistré auprès de la DREETS sous le n° 84 38 06279 38



### Le contexte de votre formation

**L'IFSP :** Organisme de formation spécialisé dans la formation au métier de Sophrologue depuis 2016.

Enregistré sous le numéro 84 38 06279 38 auprès de la **DREETS** Auvergne Rhône Alpes. Ce numéro ne vaut pas agrément d'état.

**Le lieu :** Le WoodClub - 97 allée Alexandre Borodine - Parc Technologique - 69800 Saint Priest



**La qualité :** Titulaire du certificat Qualiopi N° : 2101275.1 depuis le 08/09/2021 au titre de la catégorie « Actions de formation »

Audit de renouvellement Qualiopi réalisé et validé le 16/07/2024

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :  
- Actions de formation



**La déontologie :** Membre réseau national de Sophrologues Professionnels « La parenthèse ». Nous travaillons dans le respect du code de déontologie du SSI, code que nous transmettons à nos stagiaires.



### Votre formation

**Public et objectifs :** Cette formation s'adresse à tous les Sophrologues installés, en cours d'installation ou en fin de formation qui souhaitent :

- ✓ Développer des compétences spécifiques permettant d'accompagner des sportifs, compétiteurs ou amateurs
- ✓ Entrer dans la peau d'un sportif par une approche ludique et l'expérimentation de différentes pratiques de sophrologie éprouvées repartir avec un angle de vue et d'action nouveau et frais pour accompagner des sportifs, notamment :
  - Comprendre ce qui compose et se saisir des différentes étapes de la performance sportive : Concentration, Récupération, Confiance, Motivation, Combativité.
  - Expérimenter comment la sophrologie peut contribuer à gravir chacune de ses étapes.
  - Connaître le monde du sport et savoir travailler avec les entraîneurs, clubs, parents ...

**Tarifs :** Financement convention : 320,00 € TTC soit 160,00 € TTC par journée de formation  
Tarif remisé en cas d'**autofinancement** : **250,00 € TTC**

 **Durée :** 16 heures, soit 2 jours en présentiel, consécutifs (vendredi - samedi ou samedi - dimanche)

 **Dates :** rendez-vous sur notre catalogue en ligne pour connaître les prochaines sessions et vous inscrire en cliquant ici : <https://ifsp.hop3team.com>

 **Formateurs experts :** Nos formateurs ont plus de 10 ans d'expérience aussi bien dans l'exercice du métier avec des publics et dans des domaines différents (cabinet, entreprise, milieu hospitalier, ...) que dans la formation.

 **Accès à la formation :**

- ✓ Niveau de connaissances préalables requis : Connaissance des fondamentaux de la sophrologie
- ✓ Délai d'accès à la formation : 1 mois s'il s'agit d'une demande de financement par un tiers payeur, 1 semaine s'il s'agit d'une demande d'inscription personnelle
- ✓ Accessibilité aux personnes porteuses d'un handicap : le lieu de formation satisfait la norme ERP.



**Nature et Sanction de la formation :** Conformément aux dispositions de l'article L.6313-1 du Code du Travail, l'action de formation professionnelle s'inscrit dans la typologie des actions de formation professionnelle définie à l'article L.6313-1 du code du Travail : « actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances ». Elle est sanctionnée par une attestation de formation après validation des connaissances par QCM



### Gestion administrative :

- ✓ **Contractualisation** : Convention de formation avec signature électronique certifiée
- ✓ **Suivi des présences** : émargements électroniques certifiés. Un émargement par 1/2 journée



### Programme détaillé

Durant ces 2 journées nous traverserons les différentes étapes de la performance sportive afin d'en saisir ce qui la compose : Concentration, Récupération, Confiance, Motivation, Combativité.

Nous mettrons la sophrologie à l'épreuve afin qu'elle aide à gravir chacune de ces étapes.

Par une approche qui donne du sens à la pratique, par une approche ludique qui permettra à chacun de rentrer dans la peau d'un sportif de haut-niveau, par une approche expérientielle avec différentes pratiques de sophrologie qui seront éprouvées, chacun repartira avec un angle de vue et d'action nouveaux pour accompagner des sportifs, amateurs ou professionnels

Jour	Contenus	Compétences
Savoirs		Détail des compétences
<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Connaissance du monde sportif</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'organisation du sport en France : fédérations, ligues, comités, clubs, les pratiquants libres</li> <li>2. Les structures du sport de haut-niveau : INSEP, centres de formation, pôles espoir</li> </ol> </li> <li>✓ <b>Point sur l'anamnèse :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Les questionnements importants</li> <li>2. Ciblage d'objectifs et des points d'étapes</li> <li>3. Lien avec l'entraîneur/le club/les parents</li> </ol> </li> <li>✓ <b>Les composantes de la performance (1) :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La concentration et ses différentes facettes dans le sport</li> <li>2. Les différentes facettes de la récupération et du sommeil du sportif,</li> </ol> </li> </ul> <b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Les composantes de la performance (2)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La confiance en soi chez un sportif, principes et perspectives</li> <li>2. La motivation chez un sportif, principes et perspectives</li> <li>3. La combativité chez un sportif, principes et perspectives</li> <li>4. La démarche de projet vers un sportif/un entraîneur/un club</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Connaître le monde du sportif afin de pouvoir le comprendre et s'y adapter</li> <li>✓ Utiliser des outils d'anamnèse et d'évaluation, de suivi de la performance</li> <li>✓ Accompagner à développer la concentration du sportif.</li> <li>✓ Accompagner à améliorer la récupération du sportif</li> <li>✓ Accompagner à développer la confiance en soi, la motivation et la combativité du sportif</li> <li>✓ Construire sa propre démarche d'approche du sportif, d'un entraîneur, d'un club, pour proposer un travail sur la performance.</li> </ul>	



### Moyens humains et pédagogiques

#### ➊ Vos formateurs

##### Matthieu WIART



**Sophrologue depuis 2011**, diplômée de la FEPS (CEAS Paris) - Spécialisation sport avec Victor Sébastiao

Titulaire d'un **Master Management du Sport**.

Toujours en exercice, au contact quotidien des réalités du métier de sophrologue, il **forme des sportifs, entraîneurs et coachs à la préparation mentale et à l'utilisation de la sophrologie** :

Formateur en préparation mentale pour des éducateurs sportifs (Paris et Lyon, 2012 à 2016) au sein de la Formation Psychologie du Sport et Préparation Mentale organisée par Trans-Faire.

Formateur d'entraîneurs et de sophrologues à la préparation mentale par la sophrologie depuis 2015.

Il **accompagne également de nombreux sportifs de haut-niveau** en Football, BMX, Aviron, Basket, Natation, Golf, et des sportifs de compétition en Triathlon, Course à pied et Trail, Tennis, Rugby.

Et enfin, il est lui-même sportif depuis l'enfance : Football et tennis en compétition, course à pied, et depuis 2015 pratique du trail en montagne (Finisher de plusieurs Ultra Trail).

Enfin, passionné de Sophrologie, il est le **coordonateur du réseau national de sophrologues « La Parenthèse**.

##### Son crédo :

« J'accompagne et forme au développement de l'équilibre et du potentiel individuel et d'équipe, qu'il s'agisse d'enfants, adultes, salariés, sportifs. Passionné par l'écriture et par les aventures sportives. Mon approche dans les pratiques est poétique et inspiratrice pour des vivances que je qualifie de sophro élévatrices »

##### Autres formations :

- Méditation de Pleine Conscience, programme MBSR,
- Programmation Neuro Linguistique.

#### 📊 Moyens et méthodes pédagogiques :

##### ✓ Moyens pédagogiques et techniques :

- Salle de formation respectueuse des normes Handicap
- Vidéoprojection de supports powerpoint, vidéos, ...
- Alternance de cours théoriques et d'entraînements pratiques - Méthodes pédagogiques variées, interactives, favorisant la participation, l'expérimentation et l'engagement
- Enregistrement audio des pratiques
- Espace extranet stagiaire

##### ✓ Supports de formation fournis :

- Notes de synthèses,
- Fiches exercices au format PDF
- Fichiers audio des pratiques, MP3 ou MP4

##### ✓ Evaluations des connaissances acquises : QCM



**Nous contacter**



[contact@ifsp-lyon.fr](mailto:contact@ifsp-lyon.fr)



Claudine Jassey - 06 25 45 92 85