

MINDUP



TRAINER

BY ESSA SOPHRO

*Pour entraîner  
efficacement le mental  
des jeunes sportifs  
de haut niveau*

**PROGRAMME DÉTAILLÉ  
DE LA FORMATION**

**- 2020 -**



### J1 : Optimiser la performance et par la Conscience du corps

**THEORIE :**

- Connaissance et appropriation du schéma corporel, le tonus musculaire, tensions et relâchements
- De la conscience gestuelle à la performance
- Relaxation et récupération, un temps nécessaire
- La respiration
- Le sommeil
- système nerveux autonome

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique et dynamiques à transmettre aux jeunes sportifs et à l'adolescent pour qu'il puisse se familiariser avec son corps.
- Pratiquer les exercices sophrologiques pour dynamiser et relâcher le corps.
- Apprendre et pratiquer les techniques de respiration et de cohérence cardiaque
- Mises en situation professionnelles

### J2 : Muscler l'acuité attentionnelle et concentrative

**THEORIE :**

- Différence entre attention et concentration / double concentration / focalisation et défocalisation
- Comment développer l'acuité attentionnelle et concentrative
- Les distracteurs attentionnels et les ruptures attentionnelles
- Développer l'acuité attentionnelle
- Les rituels de concentration durant les matchs

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique et dynamiques à transmettre au jeune sportif les moyens de muscler son acuité attentionnelle à chaque instant.
- Apprendre et pratiquer les techniques d'attention et de concentration, construire et s'approprier une routine de concentration
- Instaurer des rituels de recentrage
- Mises en situation professionnelle

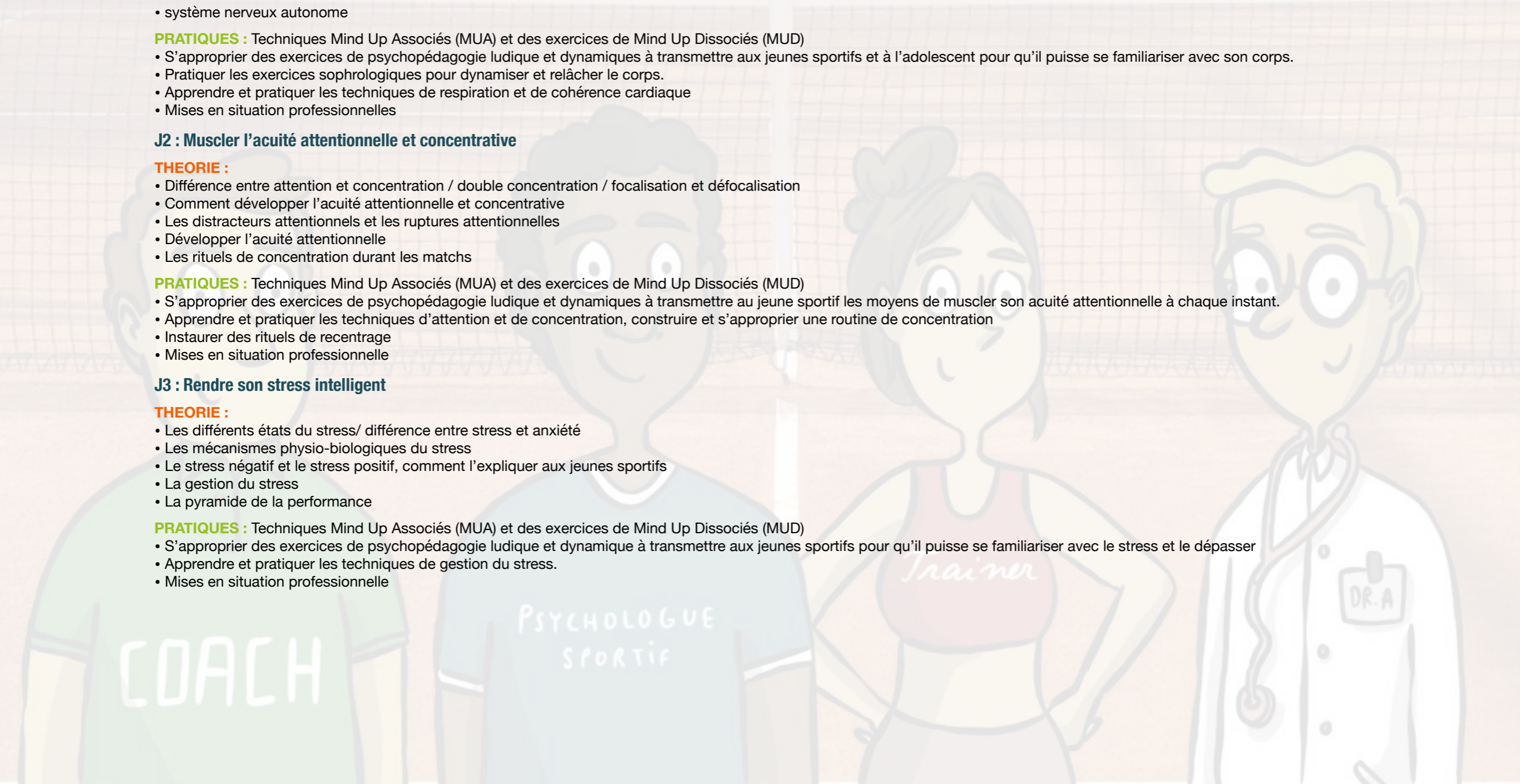
### J3 : Rendre son stress intelligent

**THEORIE :**

- Les différents états du stress/ différence entre stress et anxiété
- Les mécanismes physio-biologiques du stress
- Le stress négatif et le stress positif, comment l'expliquer aux jeunes sportifs
- La gestion du stress
- La pyramide de la performance

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique et dynamique à transmettre aux jeunes sportifs pour qu'il puisse se familiariser avec le stress et le dépasser
- Apprendre et pratiquer les techniques de gestion du stress.
- Mises en situation professionnelle



### J1 : La pédagogie positive

**THEORIE :**

- Le développement du cerveau Les neurosciences cognitives et affectives
- Les interactions parents/enfant. Les interactions entraîneur/enfant
- La pédagogie positive, active et coopérative
- La validation positive
- Le cerveau de l'enfant et la maturité psychique
- Les liens sécures et structurants
- Entraîner le circuit cérébral des émotions pour permettre au cortex préfrontal, régulateur des émotions, de mûrir progressivement
- L'auto-empathie

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre aux jeunes sportifs
- Apprendre et pratiquer les techniques d'entraînement une dynamique psychique positive. Exercices Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

### J2 : Accompagner la Qualité de Vie du Jeune Sportif

**THEORIE :**

- Connaître les symptômes du surentraînement de l'enfant
- La qualité de la relation entre l'entraîneur et l'enfant et le renforcement du positif
- L'écoute active bienveillante pour identifier les besoins de l'enfant
- La posture de l'entraîneur, son attitude Communication bienveillante / valoriser et sécuriser
- Respect de soi et de ses limites
- Gestion de la frustration
- Notion de plaisir
- Être en pleine présence ici et maintenant

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre aux jeunes sportifs
- Apprendre et pratiquer les techniques d'entraînement une dynamique psychique positive et des techniques de pleine présence
- Mises en situation professionnelle

### J3 : Les rouages de la motivation

**THEORIE :**

- Les qualités, les ressources de l'enfant
- La gratitude
- Le circuit de la motivation
- Le regard positif, la représentation positive et valorisante de soi
- L'appropriation mentale, corporelle et émotionnelle des réussites

**PRATIQUES :** Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre aux jeunes sportifs



### J1: Les émotions au service du jeune sportif

#### THEORIE :

- Les émotions et leurs rôles.
- L'intelligence émotionnelle basse et l'intelligence émotionnelle élevée
- Psychopédagogie des émotions : Quelles sont-elles ? Comment les écouter ? Les accueillir ?
- Développer les compétences émotionnelles
- Comment les émotions conditionnent la performance ?

#### PRATIQUES : Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre à l'enfant pour qu'il puisse se familiariser avec les émotions afin qu'il développe son intelligence émotionnelle
- Apprendre et pratiquer les techniques de régulation émotionnelles.
- Mises en situation professionnelle

### J2: Utiliser le mental de manière constructive

#### THEORIE :

- les métacognitions négatives inconscientes ?
- Les croyances limitantes, comment les dépasser
- La confiance en soi, les métacognitions positives
- La spirale de l'échec, la spirale de la réussite/ contrôle du mental et puissance du mental
- La psychologie positive ; les processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal du jeune athlète
- Les ressources de chacun
- Accompagner le joueur dans l'amélioration de son discours interne
- Les suggestions, l'imagerie mentale, le moteur comportemental
- Les rituels

#### PRATIQUES : Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre à l'enfant pour qu'il puisse sortir de ses schémas négatifs de pensée
- Apprendre et pratiquer les techniques d'entraînement à une dynamique psychique positive
- Visualisation relaxante, visualisation positive, visualisation technique
- Mises en situation professionnelle

### J3 : Croire en soi de manière inconditionnelle

#### THEORIE :

- Education et pédagogie émotionnelle ludique et dynamique
- Respect de soi et libre arbitre
- Concentrer l'attention sur la SOLUTION et LA REUSSITE
- La spirale de la réussite
- Le dialogue interne
- Se libérer du regard extérieur
- Exprimer de l'acceptation (absence de jugement) et inviter à l'autoacceptation
- Désidentifier l'individu de ses comportements/pensées/ressentis
- Après « l'épreuve » : le débriefing, prise de recul et regard valorisant
- La zone de « flow », s'y entraîner

#### PRATIQUES : Techniques Mind Up Associés (MUA) et des exercices de Mind Up Dissociés (MUD)

- S'approprier des exercices de psychopédagogie ludique à transmettre à l'enfant pour qu'il puisse développer confiance et estime de soi
- Apprendre et pratiquer les techniques d'entraînement à développer une plasticité cérébrale
- Mises en situation professionnelle



## FORMATEURS

- **Sébastien RACINE**, entraîneur de tennis diplômé d'état supérieur -DES- Préparateur mental diplômé à l'UFR STAPS de Dijon et Sophrologue Praticien diplômé à l'ESSA,
- **Anne ALMQVIST**, Directrice de l'Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée ESSA, sophrologue, spécialiste en psychologie positive et praticienne de pleine conscience enfants et adolescents.

## 63 HEURES DE FORMATION

### Une pédagogie active en 5 étapes :

- Théories
- Cas concrets
- Démonstrations
- Applications sur le terrain
- Retours d'expériences

A l'issue de la formation, les entraîneurs seront en mesure d'intégrer la méthode MindUp Training à leur métier pour répondre aux besoins des jeunes sportifs de haut niveau.

## TARIFS

**Frais d'inscription** : 300€

**Frais pédagogiques** : 1.800€ (Individuel) ou 2.350€ (Convention)

Cette formation peut être prise en charge dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Le programme comprend **9 thématiques** :

1. Optimiser la performance par la conscience du corps
2. Muscler l'acuité attentionnelle, concentrative et être en pleine présence
3. Rendre son stress intelligent et apprendre à relâcher les tensions
4. Découvrir la pédagogie positive
5. Accompagner la Qualité de Vie du Jeune Sportif
6. Comprendre les rouages de la motivation pour les exploiter efficacement
7. Développer les compétences émotionnelles du jeune sportif
8. Utiliser le mental de manière constructive pour améliorer le discours interne
9. Croire en soi de manière inconditionnelle



MINDUP  TRAINERZ

BY ESSA SOPHRO

## Renseignements & Inscriptions

[www.essasophro.com/mut](http://www.essasophro.com/mut)  
[essa.sophro@orange.fr](mailto:essa.sophro@orange.fr)

