

Samedi 6 Juin



FORMATION PRÉPARATION MENTALE

Intervenant : **FÉDÉRIC SCARABELLO**

Titulaire du DESJEPS Performance Sportive, Responsable du cabinet SENSEI, cabinet de préparation mentale, Formateur en Programmation Neurolinguistique (PNL), Maître praticien en hypnose, Certifié en techniques de mouvements oculaires

OBJECTIFS :

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU FONCTIONNEMENT ÉMOTIONNEL DU CERVEAU DANS LA PRATIQUE SPORTIVE ET PLUS PARTICULIÈREMENT DANS LE JUDO.

DÉCOUVRIR ET S'INITIER À PLUSIEURS OUTILS DE GESTION DES ÉMOTIONS ET DE PRÉPARATION MENTALE UTILISÉS DANS LE MILIEU SPORTIF (PNL, HYPNOSE, COACHING MENTAL).

ADAPTER LEUR COMMUNICATION PÉDAGOGIQUE AFIN DE FAVORISER L'ACCOMPAGNEMENT ET LA PROGRESSION DES PRATIQUANTS.

DÉVELOPPER UNE RELATION ENTRAÎNEUR-ENTRAÎNÉ CONSTRUCTIVE, PROPICE À LA CONFIANCE, À L'ENGAGEMENT ET À L'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE.

Date limite d'inscription :

Le 31 mai 2026

Coût de la formation : 110,50 € (8,5 h à 13 €/h) – financement possible via l'OPCO (AFDAS) par la structure employeur ;

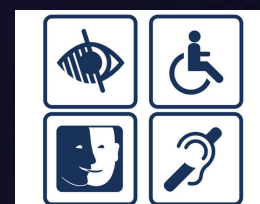
aides envisageables auprès de la Ligue Nouvelle-Aquitaine pour les enseignants bénévoles et pratiquants (contact : Olivier Fayolle, R.A.F. régional : olivier.fayolle@ffjudo.com)

**INSCRIS-TOI !
SUR EXTRANET**



DOJO 13 Av. des Bons Enfants, 33370 Tresses

Ligue Nouvelle Aquitaine Judo – SIRET n° 821 386 943 000 12
Organisme prestataire d'activité de formation enregistré à la DIRECCTE de Poitiers sous le n° 75331073233.
Certifié Qualiopi n° 2021/97251.1 au titre d'Actions de formation - L. 6313-1 - 1°
Secteur Formation - 8, rue des frères MORANE 86 000 POITIERS
Mail : formation@nouvelleaquitaine-ffjudo.com



Moyens et méthodes pédagogiques :

- Travail pratique sur le tapis en groupe et en cours collectif.
- Travail en groupes avec supports pédagogiques.
- Interventions d'un expert alliant théorie, vécu de terrain, partage d'expériences.

COMPETENCES VISÉES :

- Comprendre les bases de la Programmation Neuro-Linguistique et les mobiliser dans sa pratique
- Identifier et utiliser les ancrages émotionnels
- Mettre en œuvre des outils de coaching mental et repérer les jeux psychologiques
- Adapter sa posture dans la relation entraîneur / entraîné
- Découvrir et expérimenter des techniques d'hypnose appliquées au sport
- Gérer efficacement les situations émotionnelles difficiles

Programme de la journée :

8h30 – Accueil des participants

Accueil des stagiaires, émargement et présentation de la journée.

8h45 – Introduction

Tour de table et recueil des attentes.

Réflexion introductive : la dimension mentale dans la performance sportive : mythe ou réalité ?

9h15 – Introduction à la Programmation Neuro-Linguistique (PNL)

- Les émotions et leurs rôles ; Savoir définir un objectif.
- Les filtres de la communication
- Observer et comprendre son interlocuteur pour mieux l'accompagner dans sa pratique
- Découverte du modèle VAKOG (systèmes sensoriels)
- Exercices pratiques

10h45 – Les ancrages émotionnels

- Comprendre le principe des ancrages
- Identifier les ancrages dans la pratique sportive
- Mise en place d'un ancrage positif pour faciliter l'accès à un état émotionnel ressource

11h45 – Coaching mental et jeux psychologiques

- Comprendre les dynamiques relationnelles dans l'accompagnement sportif
- Le triangle dramatique et ses impacts dans la relation entraîneur-entraîné

12h30 – Pause déjeuner

13h30 – La relation entraîneur / entraîné

Posture psychologique et émotionnelle de l'entraîneur dans l'accompagnement des pratiquants.

Découverte de trois outils :

- Les états du moi (analyse transactionnelle)
- Les trois niveaux de communication : les structures du langage
- Les trois niveaux comportementaux : l'index de confiance

Mises en situation et cas pratiques.

15h00 – Découverte de l'hypnose appliquée au sport

- Définition et principes de l'hypnose : concept de l'inconscient
- Intérêt et applications dans le domaine sportif
- La notion des « parties » en hypnose
- Démonstration d'une technique de recadrage émotionnel pour gérer le stress, l'anxiété ou la peur en compétition

16h30 – Gestion des situations émotionnelles difficiles

- Le syndrome post traumatique
- Gestion des blessures et des périodes de rééducation
- Échec en compétition
- Différence entre objectifs et résultats
- Exercices pratiques pour favoriser la régulation émotionnelle et le retour à un état de calme

18h00 – Clôture de la formation

Bilan de la journée et échanges avec les participants.

INSCRIS-TOI !

INSCRIPTION EXTRANET

AVANT LE 31/05/2026