

# Accompagnement et préparation mentale du pratiquant

## PERSONNES CONCERNÉES

Les secteurs d'activités concernés par ce stage court sont larges et englobent sans pour autant s'y limiter, les secteurs suivants :

- Le secteur privé marchand : clubs de remise en forme, opérateurs du tourisme, clubs de vacances, centres de thalassothérapie ou de thermalisme...
- Le secteur associatif : associations sportives, associations d'entreprises.
- Le secteur public : services des sports et de l'animation des collectivités locales, centres de loisirs, centres hospitaliers ou de réadaptation.
- Le secteur libéral : intervention de prise en charge des pratiquants à domicile, en entreprise ou en extérieur.

## PRÉ-REQUIS

Le module : « Accompagnement et Préparation mentale du pratiquant » s'adresse aux professionnels des activités de la forme, déjà titulaires de diplômes reconnus, leur permettant d'intervenir en toute légalité dans ce secteur d'activité (Brevet d'Etat des Métiers de la Forme, Deust Métiers de la Forme, Licence Entraînement Sportif, Master Entraînement Sport & Santé, ...).

## CONTEXTE

Le stage court « Personal Trainer : Accompagnement & Préparation mentale du pratiquant » est conçu pour répondre aux besoins de formation complémentaire des professionnels des activités de la forme, notamment afin de prendre en compte la dimension psychologique du pratiquant dans l'individualisation des programmes d'exercice. A ce titre, il constitue le module 4 du Diplôme d'Université « Personal Trainer ». Les contenus de cours de ce stage sont pensés, en concertation avec des professionnels des activités de la forme, de manière à privilégier le lien théorie/pratique.

## COMPÉTENCES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- > Identifier les profils psychologiques des pratiquants et adapter son comportement professionnel.
- > Proposer des méthodes et techniques de préparation mentale en vue d'un objectif sportif.
- > Proposer des méthodes et techniques d'accompagnement mental en prévention primaire et secondaire.
- > Intégrer l'accompagnement et la préparation mentale dans l'individualisation des programmes d'exercices proposés au pratiquant.

## PROGRAMME

Le module Accompagnement et Préparation mentale du pratiquant est articulé autour des 3 thématiques suivantes :

- > Thème 1 : Profils psychologiques des pratiquants et adapter son comportement professionnel : notions de besoins et motivations...(6h)
- > Thème 2 : Méthodes et techniques de préparation mentale en vue d'un objectif sportif (12h)
- > Thème 3 : Méthodes et techniques d'accompagnement mental en prévention primaire et secondaire (10h)

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Enseignements théoriques et enseignements pratiques.

## RESPONSABLES SCIENTIFIQUES

Stéphane DUFOUR, Maître de Conférences, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : [sdufour@unistra.fr](mailto:sdufour@unistra.fr)

Mourad BOUKHARI, Maître de conférences associé, Faculté des Sciences du Sport.

Courriel : [mboukhari@unistra.fr](mailto:mboukhari@unistra.fr)

## PASS'COMPÉTENCES UNIVERSITAIRE

Ce stage constitue un module du diplôme d'université Personal Trainer. Chaque module de ce diplôme peut être suivi et validé séparément, permettant ainsi d'obtenir le diplôme en 2 à 5 ans. Un Pass'Compétences Universitaire sera remis à l'issue de chaque module et permettra de suivre l'évolution du parcours personnalisé.

### STAGE INTER ENTREPRISES

**Durée : 4 jours**

**En 2019**

Référence : DAE18-0143A  
du 12 février 2019  
au 15 février 2019

**Tarif**

975 €  
697 € dans le cadre d'un  
parcours  
Pass'Compétences  
Nombre maximum de  
stagiaires : 16

**Lieu**

Faculté des Sciences du  
Sport  
14 rue René Descartes  
Bâtiment Le Portique  
67084 Strasbourg Cedex

**Renseignements  
et inscriptions**

Diane Abelé  
Tél : 03 68 85 49 30  
Sauf le vendredi après-midi  
Fax : 03 68 85 49 29  
[abele@unistra.fr](mailto:abele@unistra.fr)

**Nature et sanction de la  
formation**

Cette formation constitue  
une action d'adaptation et  
de développement des  
compétences.  
Elle donne lieu à la délivrance  
d'une attestation de  
participation.  
Une évaluation en fin de  
formation permet de  
mesurer la satisfaction des  
stagiaires ainsi que l'atteinte  
des objectifs de formation  
(connaissances,  
compétences, adhésion,  
confiance) selon les niveaux  
1 et 2 du modèle  
d'évaluation de l'efficacité  
des formations Kirkpatrick.

**Pass'Compétences  
Universitaire**

Ce module constitue un  
élément du "Diplôme  
d'université Personal  
Trainer"