Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

– FORMATION –
Bases de la Préparation Mentale pour athlètes sportifs ou d'entreprise

Année 2026/2027

Programme – 14 heures

Introduction à la formation

Chez **Vibr'atHome Académie**, nous croyons que la véritable performance ne se mesure pas seulement en résultats, mais en **alignement entre le faire et l'être**.
Cette formation s'adresse aux professionnels de l'accompagnement sportif et vise à développer les compétences nécessaires pour optimiser la performance mentale des athlètes.

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation « Bases de la Préparation Mentale pour athlètes sportifs ou d'entreprise », le bénéficiaire sera capable de :

1. Identifier les fondements de la préparation mentale et les mécanismes impliqués dans la performance humaine.

- Définir les principes fondamentaux de la préparation mentale.
- Identifier les principaux mécanismes cognitifs, émotionnels et physiologiques influençant la performance.
- Expliquer les interactions entre le cerveau, le corps, les émotions et les comportements.
- Distinguer les facteurs favorisant ou limitant la performance dans une situation donnée.

2. Identifier les facteurs de stress et mobiliser des stratégies simples de régulation émotionnelle.

- Reconnaître les principales manifestations du stress et leurs conséquences sur la performance.
- Identifier les mécanismes associés à la peur de l'échec, à la confiance en soi et à la motivation.
- Sélectionner des techniques simples de gestion du stress et de régulation émotionnelle adaptées à une situation donnée.
- Proposer des stratégies favorisant une approche de la performance centrée sur le processus et la progression.

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

3. Mobiliser les principes fondamentaux de la communication et de la posture d'accompagnement.

- Identifier les caractéristiques d'une posture professionnelle adaptée à l'accompagnement en préparation mentale.
- Utiliser les principes de l'écoute active et du questionnement pour clarifier les besoins d'une personne.
- Reconnaître les conditions favorisant une relation de confiance et une alliance d'accompagnement.
- Identifier les principales règles déontologiques et les limites d'intervention du préparateur mental.

4. Sélectionner et expérimenter des outils fondamentaux de préparation mentale adaptés à une situation sportive ou professionnelle.

- Formuler un objectif opérationnel à l'aide de la méthode SMART-E.
- Identifier les leviers de motivation, de concentration et de progression.
- Sélectionner des techniques de préparation mentale en fonction des besoins identifiés.
- Expérimenter des outils simples et proposer leur intégration dans une démarche de progression individuelle.

MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

L'acquisition des connaissances et des compétences est évaluée au moyen de deux modalités complémentaires :

- **Questionnaire à choix multiples (QCM)** : vérification de l'acquisition des connaissances fondamentales en préparation mentale, neurosciences appliquées à la performance, gestion du stress, compétences neuro-émotionnelles et posture d'accompagnement.

- **Études de cas pratiques intégrées aux modules** : tout au long des deux journées de formation, les bénéficiaires sont amenés à analyser des situations concrètes, identifier des besoins et proposer des techniques de préparation mentale adaptées aux problématiques rencontrées.

Ces évaluations permettent d'apprécier la compréhension des notions abordées, leur mobilisation dans des situations pratiques et la capacité des bénéficiaires à sélectionner des outils adaptés aux contextes sportifs ou professionnels.

Les exercices réalisés au cours de la formation favorisent également les échanges, les retours pédagogiques et l'ajustement des apprentissages.

Vibr'atHome académie

3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

Sommaire

1. Module 1 – Fondements de la préparation mentale
2. Module 2 – Gestion du stress et des émotions
3. Module 3 – Communication et posture du préparateur mental
4. Module 4 – Techniques et Outils en préparation mentale

🌿 Module 1 — Fondements de la préparation mentale

Découvrir les bases neuroscientifiques et énergétiques de la performance humaine.

1. Préparation mentale – ce qu'il faut savoir
2. Comment fonctionne le cerveau
3. L'énergie
4. Cerveau, corps et énergie
5. Les temps d'apprentissage
6. La performance
7. Intelligence émotionnelle et performance

🔥 Module 2 — Gestion du stress et des émotions

Explorer la dynamique des émotions et renforcer la stabilité intérieure.

1. Les émotions – ce qu'il faut savoir
2. Focus sur le stress
3. La peur de l'échec
4. Le système d'activation réticulé
5. Le nerf vague
6. Confiance en soi - Processus versus Résultat
7. Découvre tes valeurs & Ta zone d'excellence
8. Le feedback

Vibr'atHome académie
3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

🎯 Module 3 — Communication & Posture du préparateur mental

Comprendre, écouter et interagir en conscience. Les secrets de la communication.

1. Introduction à la communication
2. Communication & Ecoute active
3. La posture du préparateur mental
4. L'alliance coach–coaché
5. Le questionnement
6. La déontologie

🤝 Module 4 — Techniques & outils en préparation mentale

Adopter la posture juste et développer l'alliance coach–coaché.

1. Définir ses objectifs – méthode SMART-E
2. La physiologie de l'athlète (sommeil, nutrition, énergie)
3. La motivation
4. Attention & La pratique délibérée
5. La méthode Navéa - comprendre tes polarités/dualités
6. Intégration et pratique des techniques
7. Parlons de votre projet professionnel (positionnement, public cible…)

Vibr'atHome académie

3, impasse de la Douiterie
14 210 La Caine
Email : celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com
Tel : 06.14.08.22.01

À propos de Vibr'atHome Académie

Fondée par **Céline Heude-Gasnier**, docteure biologie et spécialisée en neurosciences et préparatrice mentale, **Vibr'atHome Académie** est un organisme certifié Qualiopi dédié à la formation en **préparation mentale**, **intelligence émotionnelle** et **développement personnel**.
Sa mission : permettre à chacun de **révéler son potentiel**, d'**aligner son faire avec son être** et de **développer une performance durable, équilibrée et humaine**.

Publics Cibles

Préparateurs mentaux, Coachs sportifs, Educateurs
Psychologues du sport, Professionnels de santé ou de l'accompagnement
Managers d'équipes sportives ou d'entreprises

Indicateurs de Performance :

Taux de réussite : 100 %
Taux de satisfaction : 96,3 %
Taux d'abandon : 0 %

Modalités :

Durée : 14 heures
Lieu : Défini avec le(s) stagiaire(s)
Modalité : En présentiel ou distanciel
Délai d'accès : 1 semaine minimum

Pré-requis : aucun

Tarifs par personne :

Particulier/Entreprise : 750€ net de taxe
Paiements en x2 possible.

Contact

Organisme de formation : Vibr'AtHome Académie
Téléphone : 06.14.08.22.01
E-mail : **celine.heudegasnier@vibrathome-academie.com**
Formatrice : Céline Heude-Gasnier

Engagement

Accessibilité prévue pour les personnes en situation de handicap (contactez-nous pour plus de détails).

Je vous souhaite une excellente formation
Céline