

ARCHE

FORMATION

HYPNOSE, SPORT ET PERFORMANCE — PROGRAMME DE FORMATION —

Le sport est le monde du rêve. Il est en même temps celui de la confrontation à la réalité. Il est l'univers où l'imagination, qui porte l'entraînement, qui transcende et fait oublier la douleur, rencontre le vrai : ce que nous sommes. On ne peut pas tricher avec soi-même. Comme l'hypnose, le domaine du sport mérite exigence pour aller vers l'excellence demandé par la performance. Que ce soit pour accompagner des sportifs loisirs, compétiteurs, ou pour ajouter un outil à sa palette de technique, la formation Hypnose, Sport et entraînement mental est une manière de se spécialiser. Synthèse de plusieurs années de pratiques, Kevin Finel et Jonathan Bel Legroux, ont conçu un programme de 5 jours permettant de répondre aux questions fondamentales qui permettent de travailler avec les sportifs.

Les thèmes abordés lors de cette formation sont :

- Les connaissances fondamentales du sport
- La dimension de la performance mentale
- La motivation et ses ingrédients
- Les techniques hypnotiques rapides adaptées au sport
- Utiliser les ancrages profonds
- Travailler sur le Flow et sur la Zone
- Connaître les institutions sportives et leur fonctionnement
- Acquérir les outils de préparation mentale « classique » pour les rendre « hypnotique »
- Utilisations des phénomènes hypnotiques avancés avec le sportif
- Acquérir les connaissances de bases en physiologie du sport et dans les théories de l'entraînement moderne
- 1 journée de mise en pratique de terrain concrète avec captation et analyse vidéo + feed back

Cette formation, comme dans le sport, demande un réel investissement. Elle ne nécessite pas de connaissances particulière préalable autre que le **niveau praticien en hypnose**. Toutefois, une pratique personnelle du sport, en compétition ou non, est un vrai plus.

ORGANISATION DE LA FORMATION

Jour 1 :

- Les objectifs de la formation, présentation du programme et des intervenants
- Historique du travail mental dans le sport
- État des lieux de la préparation mentale et des différents outils dans le sport français
- Le mental gagnant, qu'est-ce que c'est ?
- L'entretien d'explicitation et la détermination d'objectif hypno sport
- Les routines et le séquençage du travail hypnotique
- Les inductions rapides adaptées au monde sportif

Jour 2 :

- Les bases de la préparation physique moderne
- Physiologie de l'effort
- Risque et traumatologie du sport
- Principes d'entraînement systémique du jeune au champion

27 rue de Fontarabie - 75020 PARIS

Tel : 01 53 16 32 75

www.arche-hypnose.com / contact@arche-hypnose.com

Jour 3 :

Matin : **Intervenant extérieur**

- Les capacités motrices et leur développement
- Les facultés d'apprentissages du jeune sportif
- Les stades de développement de la prise d'information avant l'expertise

Après-midi :

- La motivation, anatomie et fonctionnement de l'ingrédient de base du sportif
- Comment travailler sur la motivation ?
- Comment la rendre pérenne ?
- Les stratégies motivationnelles, décodages et séquençage hypnotique
- Travailler les prises de décisions rapides
- Optimiser le temps d'effort mental dans l'action
- Le handisport / le sport adapté

Jour 4 :

- Travail sur le temps du sportif
- La perception du temps modifiée et l'hypnose
- Optimiser les expériences de flow.
- Ingrédient du flow.
- Utilisation des phénomènes hypnotique avancées
- Protocole Hypno Sport Timing®
- Fin de carrière et deuil du sportif

Jour 5 :

Matin :

- Utilisation de l'hypnose pour la douleur/ la souffrance
- Réathlétisation, blessure et hypnose
- Etude et optimisation hypnotique des autres techniques de préparation mentale classique
- Techniques de respiration hypnotique avancées et récupération
- Technique de respiration hypnotique et gestion du stress
- L'auto-hypnose du sportif comme voie d'autonomie : un outil à transmettre et enseigner

Après-midi :

- Examens pratiques
- Debriefing

DURÉE	TEMPS	TARIF NORMAL	TARIF ETUDIANT / DEMANDEUR D'EMPLOI
5 JOURS	35H	800€	680€

Vous pouvez bénéficier du Tarif Etudiant ou demandeur d'emploi avec un justificatif de moins de 3 mois. Économisez **20% sur le tarif normal** en profitant du **«Pack modules complémentaires»**. Il vous suffit de vous inscrire à deux des modules en même temps entre Hypnose et Sport, Hypnose et enfance et Analyse comportementale. (tarif pour deux modules : 1280 €, soit **640€ la formation**)

27 rue de Fontarabie - 75020 PARIS

Tel : 01 53 16 32 75

www.arche-hypnose.com / contact@arche-hypnose.com