

# FORMATION AU COACHING DE PERFORMANCE SPORTIVE

## Objectifs de la formation:

---

- Introduction à la démarche ECOSPORT<sup>®</sup> - Découvrir le cadre et les modalités d'exercice du coaching sportif professionnel
- Comprendre les mécanismes sous-jacents à la performance
- Acquérir la démarche et intégrer le processus de coaching
- Apprendre à mieux se connaître pour améliorer la performance
- Optimiser l'écologie relationnelle entre l'athlète et son coach
- Disposer des techniques de mobilisation des ressources personnelles
- Accompagner les dynamiques collectives et la cohésion d'équipe

## Formation à destination :

---

- Des coachs sportifs et préparateurs mentaux
- Des sportifs professionnels ou amateurs en activité
- Des sportifs en reconversion professionnelle
- Des coachs professionnels (entreprise ou life coaching)
- Des professionnels de la remise en forme et de l'entraînement : préparateurs physiques, personal trainers,...
- Des médecins et paramédicaux exerçant dans le domaine du sport : kinésithérapeutes, psychomotriciens, psychologues...
- Des Educateurs sportifs, Professeurs d'éducation physique et sportive
- Des étudiants dans les métiers du sport : STAPS, BEES, BESAPS...

## Programme et contenu :

---

### Introduction à la démarche ECOSPORT® - Découvrir le cadre et les modalités d'exercice du Coaching Sportif Professionnel.

---

- Définition du cadre et des modalités du coaching sportif
  - Historique
  - Rôle et fonctions du coach sportif
  - Les compétences
  - Les outils
  - L'Éthique et la déontologie
- Modalités de la pratique du coaching durant la formation : coaching individuel, co-coaching et supervision

### Comprendre les mécanismes sous-jacents à la performance sportive.

---

- Les 5 dimensions du coaching sportif professionnel : le mental, le physique, la technique, la tactique et les relations à l'environnement
- Apport en neurophysiologie (EMC) et gestion du stress
- Les systèmes de valeurs et de croyances mobilisantes et limitantes
- Développement de la confiance et de la motivation dans la performance sportive
- L'interaction Coach-Athlète : niveaux de sollicitation et d'intervention (Modèles et applications)

### Acquérir la démarche et intégrer processus de coaching sportif

---

- L'entretien et son cadre
- Le projet et ses objectifs : Détermination, stratégie, planification et mise en oeuvre
- Le contrat
- L'évaluation et le feed-back

### Apprendre à mieux se connaître pour améliorer la performance sportive

---

- Modèles et applications pour accéder à une meilleure connaissance de soi
- Clarification de son système de valeurs
- Évaluation des modes de fonctionnements cognitifs, émotionnels et comportementaux
- Prise en compte des implications systémiques entre soi, les autres et le contexte

### Optimiser l'écologie relationnelle entre l'athlète et son coach

---

- La communication et la relation
  - La communication : concepts théoriques et préceptes de bases
  - L'écoute active et le langage de précision
  - La communication verbale et non verbale
  - Le langage de l'accompagnement
  - Le rapport et la synchronisation
  - Les signes de reconnaissance

- La gestion des situations difficiles :
  - Oppositions, évitements, sabotages, conflits...
  - Les biais de la relation entraîneur-entraîné
  - Jeux psychologiques et scénarios de vie
  - La communication pacifiante

## Acquérir des techniques de mobilisation des ressources personnelles

---

- Modification des états de conscience
  - De la maîtrise au lâcher-prise
- Exploration et connaissance corporelle
  - Intégration du schéma corporel
  - Corps et gestes techniques
- Flexibilité émotionnelle et gestion du stress
  - Gestion des états internes :
  - Transformation et dépassement des peurs
  - L'installation des ressources et leur ancrage
  - La visualisation positive (avant - pendant - après)
- Gestion des contraintes physiologiques : sommeil, décalage horaires, douleur...
- Technique de mobilisations énergétiques
- Changement de croyances et nouvelles représentations

## Accompagner les dynamiques collectives et la cohésion d'équipe

---

- Les piliers de l'engagement collectif et de la performance
- L'animation d'une équipe sportive et ses dynamiques d'évolution
- Fonctions, rôles et mission au sein du groupe

## Méthodologie :

---

- Apports théoriques et techniques
- Démonstrations
- Exercices en sous-groupes et grand groupe
- Bilans personnels et questionnaire d'auto évaluation
- Co-coaching en binôme
- Formation et supervision téléphonique individuelle et collective
- Support de cours écrit - Délivrance d'une certification

## Les Plus ECOSPORT® :

- ✚ Accompagnement au développement de votre projet et de votre activité professionnelle.
- ✚ Intégration et appartenance au réseau professionnel Coaching-sportif.com - Mise à disposition gratuite d'un espace promotionnel sur le site internet et d'une adresse email du type : [prenom.nom@coaching-sportif.com](mailto:prenom.nom@coaching-sportif.com).
- ✚ Possibilité de revenir gratuitement sur les journées ou séminaires à approfondir.

# Planning de la formation (3 formules) :

---

## 1 - Cycle de Séminaires de week-ends

---

**Dates des prochains cycles de séminaires de weekends: 5 weekends d'Oct. 2009 à Fév. 2010**

- ☞ 17 et 18 Octobre 2009
- ☞ 20, 21 et 22 Novembre 2009
- ☞ 19 et 20 Décembre 2009
- ☞ 22, 23 et 24 Janvier 2010
- ☞ 20 et 21 Février 2010

Soit 84 Heures de formation et 10 heures de téléformation : total de 94 Heures de formation

## 2 - Cycle de Séminaires de semaine

---

**Dates des prochains cycles de séminaires de semaine: 4 X 3 jours de mars à juin 2010**

- ☞ 17, 18 et 19 Mars 2010
- ☞ 21, 22 et 23 Avril 2010
- ☞ 19, 20 et 21 Mai 2010
- ☞ 16, 17 et 18 juin 2010

Soit 84 Heures de formation et 10 heures de téléformation : total de 94 Heures de formation

## 3 - Cycle Intensif

---

**Dates du prochain cycle intensif:**

- ☞ 15 au 23 Juillet 2010
- ☞ Formation personnalisée en petit groupe de 8 à 12 personnes
- ☞ 9 journées + téléformation + coaching et co-coaching

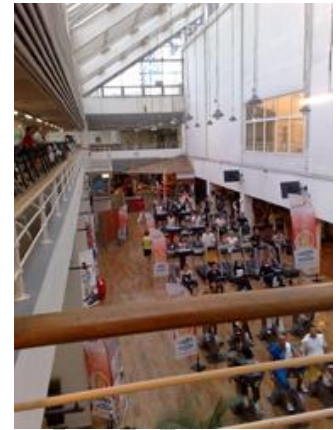
Soit 63 heures de formation et 7 heures de téléformation : total de 70 Heures

---

**Formations sur site :** Possibilité d'élaboration d'une formation sur mesure en partenariat avec votre structure (clubs, académies, institutions...) en fonction de vos besoins - Nous consulter.

## Lieu de formation :

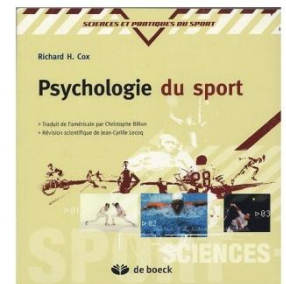
**Aquaboulevard** - 4 rue Louis Armand - 75015 PARIS



## Formateurs :

### LECOQ Jean Cyrille

- Diplômé de l'École de Psychologues Praticiens
- Membre du département de Psychologie du Sport du Dr Frey
- Membre de l'Association Française de Nouvelle Hypnose du Dr Godin
- Membre de la Société Française de Psychologie du Sport
- Intervenant en sciences humaines à l'Université Evry Val d'Essonne
- Intervenant auprès d'Écoute Dopage
- Révision scientifique de l'ouvrage de Richard H. COX



### MAYEUX Raphaël

- Master en management des services et recherches appliquées en sciences humaines (histoire ; sociologie ; psychologie et coaching)
- Coach certifié par L'Institut de Coaching International de Genève
- Formateur en relations humaines
- Master en Programmation Neuro Linguistique
- Praticien certifié Profils Nuances et Apter (personnalité et motivation)
- Responsable de la commission déontologie de la Fédération des Coachs Sportifs Professionnels ; membre de la FFCpro
- Professeur d'Aïkido diplômé d'état

### AGUILA Manuel

- Diplômé de L'institut de Psychopédagogie Médico-Sociale
- Diplômé de l'Ecole Nationale de la Santé Publique
- DESS - CAAE - IAE/IGR Rennes
- Master en sophrologie Caycédiennne, certifié en PNL, Hypnose Ericksonienne...
- Intervention auprès de la Fédération Française de Tir ainsi que de nombreux clubs sportifs : Golf, courses, athlétisme, tennis, football...
- Pratique de différents sports dont Art Martiaux

Et plusieurs autres intervenants ponctuels selon le programme.

Participation de sportifs de haut niveau et de conférenciers en soirées sur des thèmes complémentaires tels que : la modélisation, la physiologie du sport, la posture du coach...

## Tarif :

---

Frais pédagogiques du cycle de formation au coaching de performance sportive :

3400 € (Trois mille quatre cent Euros)

\* \* \*

Pour toute information complémentaire :

Renseignements Pédagogiques :

- Raphaël MAYEUX - Tél : 06 89 15 24 01

Renseignements Administratifs :

- Manuel AGUILA - Tél : +33 (0)2 99 77 00 73  
ou le 06 62 78 25 67

ou par email :

[info@coaching-sportif.com](mailto:info@coaching-sportif.com)

Coaching Sportif ECOSPORT®

# Formulaire d'inscription

A poster à :  
A-FCC - Square de Slovaquie - 35200 Rennes

Nom : ..... Prénom : .....  
Profession : ..... Sports pratiqués : .....  
Organisme éventuel : .....  
Adresse\* : .....  
Code Postal\* : ..... Ville\* : .....  
Représentant ..... Qualité : .....  
Tél. professionnel : ..... Fax : .....  
e-mail .....  
Adresse de facturation : .....

Convention : Oui  Non  Organisme payeur :

Formation en Coaching de performance sportive :

- Cycle de séminaires de week-ends - Octobre 2009 à Février 2010
- Cycle de séminaires de semaine - Mars 2010 à Juin 2010
- Cycle Intensif : 15 au 23 juillet 2010

Soit un total de : 3 400 € ( Trois mille quatre cent Euros)

*Votre inscription devient définitive à la réception du règlement des arrhes\* pour un montant de 20% soit 680 Euros (solde au plus tard le 1<sup>er</sup> jour de formation sauf convention de formation avec un organisme gestionnaire des fonds de la formation professionnelle)*

Règlement à l'ordre de :  
A-FCC

12 Square de Slovaquie - 35200 Rennes

J'atteste avoir pris connaissance et accepté les conditions générales\* de participation.

Fait à, ....., le ..... 200

Signature, précédée de la mention « lu et approuvé »\* :

*\*Je joins un chèque correspondant à 20% du tarif de la formation au présent bulletin d'inscription*

## CONDITIONS GENERALES

**1/ Modalités d'inscription :** Toute inscription ne sera prise en compte par A-FCC et valide qu'à la condition qu'elle soit formalisée selon l'une des modalités suivantes:

- Par courrier à : A-FCC 12 Square de slovaquie 35200 RENNES - Par Internet à : [info@coaching-sportif.com](mailto:info@coaching-sportif.com) par télécopie: 0299770073

Les champs obligatoires du formulaire d'inscription doivent être remplis. Le fait de s'inscrire à une formation A-FCC vaut connaissance et acceptation des conditions générales et le respect des conditions de règlement.

**2/ Convocation :** Une convocation est envoyée à l'intéressé environ deux semaines avant le début du stage.

**3/ Organisation matérielle :** L'hébergement et ses frais ainsi que les transports incombent à l'organisme client ou aux stagiaires. Ils recevront toutefois les renseignements utiles à leur déplacement ( plan de situation, hôtels du secteur...)

**4/ Tarifs :** Les tarifs sont forfaitaires.

- o *Formation Inter :* Ils incluent uniquement les frais pédagogiques - sont exclus les frais de déplacement, d'hébergement, de transport et de restauration du midi, soir et petits déjeuners à la charge de l'organisme client ou du stagiaire.
- o *Formation Intra :* Ils incluent uniquement les frais pédagogiques - Ne sont pas compris les frais de déplacement, d'hébergement, et de restauration du midi, soir et petits déjeuners du formateur qui viendront se rajouter.

**5/ Facturation- Convention :**

**Prise en charge organisme client :** Pour tout stage, adressez-nous la demande de convention de formation ( case à cocher du formulaire d'inscription ) ou un bon de commande, ainsi qu'un acompte de 20 % du montant de la formation. Solde à réception de facture.

**Prise en charge organisme Mutualiste des fonds de la formation ou une administration :** Pour tout stage, adressez-nous la demande de convention de formation ( case à cocher du formulaire d'inscription ) ou un bon de commande précisant l'organisme payeur (Fongecif, Agefos, Agecif, Anfh, Agefiph, Assedic, etc). Il appartient au client de s'assurer de la bonne fin de paiement par l'organisme qu'il aura désigné. Le client s'engage à régler les factures émises par A-FCC, indépendamment de la prise en charge des frais de formation par un organisme tiers.

**Particuliers :** Adressez-nous le bulletin d'inscription à la formation que vous avez choisi, accompagné de 20 % D'arrhes. Le solde sera à régler au plus tard le premier jour de la formation. Des modalités d'échelonnement du paiement peuvent faire l'objet d'un accord entre les parties.

**A l'issue de la formation, A-FCC adresse :** une attestation de fréquentation pour l'organisme client, une attestation de stage pour le stagiaire, les documents prévus contractuellement dans l'offre.

**6/ Conditions de paiement :** Le paiement est effectué par chèque bancaire, postal ou virement à l'ordre A-FCC. Action-Formation Communication Changement 12 square de Slovaquie 35200 Rennes. A-FCC est « Membre d'une association agréée et accepte le règlement des honoraires par chèque. Identifiant du centre de formation : APE : 8559A - SIRET : 341 470 672 000 47

**7/ Propriété intellectuelle :** Les documents mis à la disposition du client sont protégés par le droit d'auteur. En conséquence, la reproduction, la diffusion ou communication au public sans l'autorisation expresse préalable d'A-FCC ou des ayants droits est constitutive de contrefaçon et passible des sanctions qui s'y rattachent.

**8/ Conditions de participation :** A-FCC accueillera dans la limite des places disponibles les salariés de l'organisme signataire de la convention. La recherche du meilleur équilibre des sessions peut nous amener à proposer des modifications de dates. La composition des groupes peut nous amener à modifier le lieu de réalisation de l'action de formation.

**9/ Annulation ou report :** A-FCC se réserve la possibilité de reporter ou d'annuler le stage si l'effectif est insuffisant pour permettre sa conduite pédagogique et en informe alors l'organisme client dans les délais les plus brefs. A-FCC proposera le report du stage à d'autres dates, sans qu'il n'y ait de dédommagement vers le client. Tout stage non formellement annulé est dû intégralement.

**Pour annuler le stage :**

- o Faire l'envoi de l'annulation par télécopie 24 heures avant l'heure de début du stage,
- o Confirmer l'annulation par courrier en recommandé.

Pour toute annulation du client, avant le début du stage, fût-ce en cas de force majeure, un montant de 15% du coût pédagogique restera dû à A-FCC au titre des frais de dossier. Cependant, ces débits ne constituent pas une dépense déductible de la participation de l'employeur au titre de la formation continue. Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'absence ou l'annulation lors du stage. Les remplacements sont acceptés avant le début des stages. Toutefois au cas où A-FCC organiserait dans l'année à venir une session de formation sur le même sujet, une possibilité de report sera proposée dans les limites des places disponibles et l'indemnité sera affectée au coût de cette nouvelle session.

**10/ Clause résolutoire :** En cas de non-paiement total ou partiel du prix à la ou aux dates prévues, A-FCC peut, par simple notification écrite et sans autre formalité ni préavis, prononcer la résolution de plein droit du contrat, sous réserve de tous dommages intérêts à son profit, les sommes déjà versées restant définitivement acquises à A-FCC.

**11/ Clause de responsabilité contractuelle :** A-FCC s'engage à mettre en œuvre le programme de formation tel que décrit dans l'offre. Quels que soient la nature, le fondement et les modalités de la réclamation engagée contre A-FCC, l'indemnité due au client en réparation de son préjudice ne pourra dépasser le montant du contrat. Les limites ci-dessus ne s'appliquent pas aux allégations en contrefaçon, aux dommages corporels ou aux dommages aux biens matériels, mobiliers ou immobiliers, dont A-FCC serait responsable dans les conditions de droit commun. A-FCC n'est en aucun cas responsable des dommages dus à l'inexécution par le client de ses obligations.

**12/ Litiges et attributions de compétences :** Aucune action, quelle qu'en soit la nature, le fondement ou les modalités, née d'un contrat se référant à la présente, ne peut être intentée par les parties plus de deux ans après l'apparition de son fait générateur ou en cas de non-paiement, plus de deux ans après la plus tardive des deux dates suivantes : celle du dernier paiement ou celle de la dernière facture payée. En cas de différend entre les parties sur l'exécution de cette convention, une procédure de règlement à l'amiable sera mise en œuvre. Si une contestation ou un différend n'a pu être réglé à l'amiable, le Tribunal de Commerce de Rennes sera seul compétent pour connaître le litige, même en cas de pluralité de défendeurs, d'appel en garantie ou de référé.