



## Centre de Formation aux Médecines Naturelles Naturorelax

### **SOPHROLOGIE EN PRATIQUE ADAPTEE AUX SPORTIFS**

#### Objectifs

- Découvrir et comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du sportif.
- Connaître et maîtriser les techniques sophrologiques spécifiques à l'accompagnement du sportif
- Savoir accompagner le sportif dans sa vie au quotidien, avant, pendant, après une compétition.
- Respecter les règles déontologiques du secteur de la Sophrologie.
- Reconnaître la limite de ses compétences et être capable de réorienter son consultant vers les acteurs de la médecine allopathique si nécessaire.

#### Public et prérequis

- Cette formation s'adresse aux sophrologues issus de tous les courants de la sophrologie ou stagiaires en formation de sophrologie dans l'optique d'un approfondissement des connaissances. Il est nécessaire pour cette spécialisation d'avoir déjà acquises les connaissances théoriques et pratiques fondamentales de la sophrologie.
- Personne majeure.
- Entretien préalable à toute inscription.

#### Durée

- La formation peut démarrer à tout moment de l'année
- 2 journées de cours pratiques (16h00) en présentiel ou en visio. (Optionnel)
- Supervision individuelle (optionnelle)
- Accès illimité à la plateforme.

#### Délai d'accès

Dès la réception des formalités administratives dûment remplies et signées, un lien est envoyé par mail afin d'activer l'espace du stagiaire sur la plateforme en ligne. Une fois le lien activé, le stagiaire peut démarrer sa formation selon le déroulé pédagogique.

Pour la partie cours en pratique en présentiel ou en visio, le stagiaire peut s'inscrire jusqu'à 7 jours avant le début de la session. Plusieurs dates par an sont proposées. (Minimum 4 stagiaires)

## Moyens et outils pédagogiques

### **Formation théorique à distance**

- Cours à distance via une plateforme en ligne (Word, PDF, vidéos).
- Suivi pédagogique avec les référents de formation (messagerie, forum de discussion, mail...).
- Forum d'échange entre les élèves.

La plateforme de e-learning comprend :

- Module de cours
- Quiz chronométrés
- Supports audio et/ou vidéo

### **Formation cours pratique en présentiel ou en visio (Optionnel)**

- Cours pratiques, 2 jours (16 heures) de formation en présentiel ou en visioconférence avec mises en pratique (Pratique encadrée par petits groupes, jeux de rôle, travaux pratiques)
- Tableau blanc
- Paperboard
- Vidéo projecteur
- Tables de massage
- Matériels d'apprentissage pratique divers selon les besoins de la formation

## Modalités d'évaluation

- Evaluation finale des connaissances sous forme de quiz à la fin de la spécialisation (obtenir minimum 12/20)
- Pour l'option cours pratiques : Évaluation continue des techniques en pratique durant les sessions en présentiel ou en visio

## Certification

Le centre Naturorelax délivre la certification interne « **La sophrologie en pratique adaptée aux sportifs** » en fin de formation si la note minimale de 12/20 est obtenue au test final.

## Effectif

16 stagiaires maximum par session

## Tarif

Formation théorique à distance 210 € TTC

Formation théorique à distance + formation pratique en présentiel ou en visio : 350€ TTC

## Référent pédagogique

Charley BREUILLE : Praticienne et enseignante en Sophrologie

## Programme formation théorique à distance

**Module 1 :** Les mécanismes physiologiques et psychologiques du sportif :

Le système neuromusculaire, le système cardiovasculaire, rapport entre stress et pression, lien entre motivation et émotion, récupération physique et troubles associés.

**Module 2 :** Les théories de pratique du sophrologue adaptées au sport

**Module 3 :** Les outils du changement adaptés au sportif :

Les différentes respirations, les relaxations dynamiques, la concentration, les visualisations positives du futur, la préparation mentale.

**Module 4 :** Exemples de thématiques et d'accompagnements sophrologiques adaptés aux sportifs

**Module 5 :** Développement de l'activité professionnelle grâce à la spécialisation

## [Programme formation pratique en présentiel ou en visio](#)

**Module 6 :** Elaboration de séances et de programmes autour de situation thématiques adaptés au sportif :

Gestion de l'épreuve, gestion des résultats, confiance en soi, combativité, optimisation de la concentration

**Module 7 :** Animer des séances de sophrologie adaptées aux sportifs :

Création et animation de séance en fonction des besoins.

**Programme détaillé sur demande via l'onglet « contact » du site internet ou l'espace « chat »**