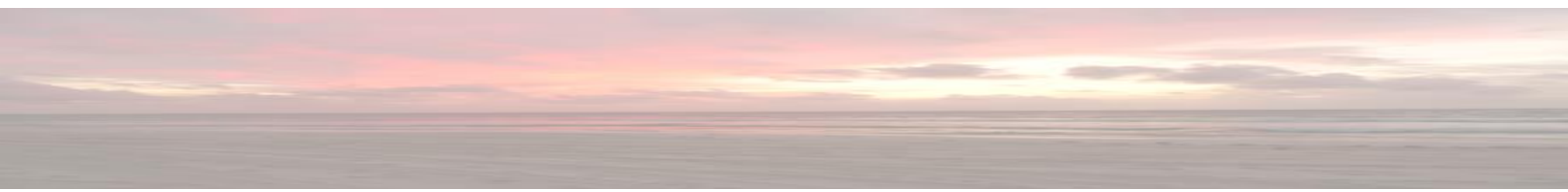


# STAGES DE FORMATION A L'UTILISATION DE LA SOPHROLOGIE APPLIQUEE AU SPORT



**Matthieu Wiert, Sophrologue**  
**wiertmatthieu@yahoo.fr**  
**06 27 79 15 49**  
**[www.sophro-parenthese.com](http://www.sophro-parenthese.com)**

*Interventions à Lyon et sur toute la France*



# Se sentir au mieux de ses capacités pour relever les défis !

Voici le but de la sophrologie sportive. Cette méthode apporte aux sportifs une **aide à la performance**, un renforcement de leurs capacités, une plus grande aisance et un plus grand plaisir dans la pratique.

La réalisation de performances sportives et d'aisances techniques est le reflet d'un entraînement certain d'un point de vue physique et technique mais aussi d'un point de vue mental. La sophrologie, met en place des schémas de conscience positifs et déchargés des inhibitions subies par le mental (peur de l'adversaire, pression, peur de l'enjeu, perte de confiance...). C'est au travers de **techniques respiratoires, de pratiques dynamiques, de tensions/relâchements musculaires, et de visualisations**, que l'on renforce la présence du corps, que l'on recherche l'énergie juste, et **que l'on développe le capital mental (combativité, concentration, confiance)** pour se sentir au mieux de ses capacités dans les défis sportifs.

**La sophrologie sportive s'adresse à tout sportif de compétition** quelque soit son niveau, du compétiteur en club pratiquant des compétitions ponctuelles (courses de 10km, semis marathons...) ou régulières (match de tennis chaque week-end), jusqu'au sportif de haut-niveau. Elle se pratique par un entraînement régulier (hebdomadaire) avec un sophrologue ou seul après avoir été suivi ou formé par un sophrologue.

Les formations qui sont ici proposées ont pour but d'apporter aux sportifs et entraîneurs les outils tirés de la sophrologie pour :

- **Gérer le stress** et les émotions dans l'avant, le pendant, et l'après compétition.
- Développer sa **concentration** et sa capacité de mémorisation.
- Améliorer son sommeil et sa **récupération**.
- Gérer les douleurs physiques et les échecs sportifs.
- Développer la **confiance en soi**, la motivation et la combativité.

**Les interventions sont animées par Matthieu Wiart, sophrologue diplômé du CEAS de Paris, spécialisé en préparation mentale pour sportifs, et formateur depuis 2007 dans le monde sportif.**

Les stages de formation sont animés par une alternance de temps théoriques et pratiques, en s'appuyant sur l'expérience de chacun, et permettent l'acquisition de techniques utilisables au quotidien. Le contenu est proposé sur une à deux journées mais peut être adapté à une durée plus courte ou plus longue. Les tarifs par participant sont de 110 € par journée.

## PROGRAMME DE FORMATION : LA PREPARATION MENTALE PAR LA SOPHROLOGIE

### THEME : GERER LE STRESS, LES EMOTIONS, ET RENFORCER SA CONCENTRATION DANS L'ENTRAINEMENT ET LA COMPETITION SPORTIVE AVEC LA SOPHROLOGIE

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repérer les manifestations et les symptômes de stress, reconnaître les déclencheurs et ses propres signaux d'alerte.</li><li>• Identifier ce qui favorise la concentration et en mobiliser les différents aspects.</li><li>• Identifier ses émotions et leurs impacts pour mieux les accepter et en tirer profit.</li><li>• Utiliser des techniques de la sophrologie pour gérer le stress, les émotions, et se concentrer, dans l'avant, le pendant, et l'après compétition.</li><li>• Adapter les supports théoriques et pratiques à la préparation mentale de sa discipline.</li></ul>
<b>Public</b>	Sportifs de compétition de tous niveaux, entraîneurs. Niveau de connaissances requis : Aucun
<b>Contenu de formation</b>	<p><b>1 journée :</b></p> <p>LA THEORIE :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fonctionnement du stress au niveau physiologique, comportemental, et mental, et la distinction entre le bon stress et le mauvais stress.</li><li>• Le repérage du stress : le moment, le lieu, les conditions, ce que dit le corps.</li><li>• Fonctionnement des 4 grandes émotions (colère, peur, tristesse, joie) au niveau physiologique, comportemental, et mental.</li><li>• Le repérage des émotions : le moment, le lieu, les conditions, ce que dit le corps.</li><li>• La concentration : les freins à la concentration, l'alternance avec la récupération, fonctionnement de la mémoire.</li></ul> <p>LA PRATIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La gestion du stress et des émotions dans le sport par les techniques de la sophrologie.</li><li>• Le renforcement de la concentration dans le sport par les techniques de la sophrologie.</li><li>• Boite à outils</li></ul>
<b>Moyens pédagogiques</b>	Animation par Matthieu Wiart, sophrologue diplômé, et formateur depuis 2007. Utilisation d'un diaporama projeté sur vidéo projecteur pour les points théoriques. Utilisation de tapis et chaises pour les exercices pratiques. Transmission de supports écrits (le diaporama, les fiches de séances de sophrologie) et audio (les enregistrements audio des séquences pratiques).

## AMELIORER SON SOMMEIL ET SA RECUPERATION ENTRE LES SEANCES D'ENTRAINEMENT ET LES COMPETITIONS SPORTIVES AVEC LA SOPHROLOGIE

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le fonctionnement du sommeil.</li> <li>• Comprendre l'apport de la récupération.</li> <li>• Utiliser des techniques de la sophrologie pour la récupération, le sommeil, et la sieste.</li> </ul>
<b>Public</b>	<p>Sportifs de compétition de tous niveaux, entraîneurs. Niveau de connaissances requis : Aucun</p>
<b>Contenu de formation</b>	<p><b>1 journée :</b></p> <p>THEORIE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fonctionnement du sommeil : les cycles du sommeil, physiologie du corps pendant le sommeil.</li> <li>• Comportements à adopter et rituels pour se préparer à un bon sommeil.</li> <li>• La récupération du sportif : ses principes et ses apports.</li> </ul> <p>PRATIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer son sommeil par les techniques de la sophrologie</li> <li>• Pratiquer une sieste ou une micro sieste avec les techniques de la sophrologie.</li> <li>• Réaliser une séance de récupération entre les compétitions ou les entraînements avec les techniques de la sophrologie.</li> <li>• Boite à outils.</li> </ul> <p>La formation sera animée par de nombreux exercices pratiques et de deux séances complètes de sophrologie.</p>
<b>Moyens pédagogiques</b>	<p>Animation par Matthieu Wiart, sophrologue diplômé, et formateur depuis 2007. Utilisation d'un diaporama projeté sur vidéo projecteur pour les points théoriques. Utilisation de tapis et chaises pour les exercices pratiques. Transmission de supports écrits (le diaporama, les fiches de séances de sophrologie) et audio (les enregistrements audio des séquences pratiques).</p>

## GERER LES DOULEURS LIEES A LA PRATIQUE SPORTIVE ET GERER L'ECHEC SPORTIF AVEC LA SOPHROLOGIE.

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le chemin de la douleur.</li> <li>• Comprendre le processus d'action positive.</li> <li>• Utiliser des techniques de la sophrologie pour gérer les douleurs et les échecs sportifs.</li> </ul>
<b>Public</b>	<p>Sportifs de compétition de tous niveaux, entraîneurs. Niveau de connaissances requis : Aucun</p>
<b>Contenu de formation</b>	<p><b>1 journée :</b></p> <p>THEORIE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiologie de la douleur.</li> <li>• Les stratégies de gestion de l'échec.</li> <li>• Le principe d'action positive.</li> </ul> <p>PRATIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer les douleurs liées à la pratique sportive par les techniques de la sophrologie.</li> <li>• Gérer les échecs sportifs par les techniques de la sophrologie.</li> <li>• Boite à outils.</li> </ul> <p>La formation sera animée par de nombreux exercices pratiques et de deux séances complètes de sophrologie.</p>
<b>Moyens pédagogiques</b>	<p>Animation par Matthieu Wiart, sophrologue diplômé, et formateur depuis 2007. Utilisation d'un diaporama projeté sur vidéo projecteur pour les points théoriques. Utilisation de tapis et chaises pour les exercices pratiques. Transmission de supports écrits (le diaporama, les fiches de séances de sophrologie) et audio (les enregistrements audio des séquences pratiques).</p>

## DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI, LA MOTIVATION, ET LA COMBATIVITE AVEC LA SOPHROLOGIE.

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre le processus d'action positive.</li> <li>• Comprendre le chemin de la motivation.</li> <li>• Comprendre le processus favorisant la confiance en soi.</li> <li>• Utiliser des techniques de la sophrologie pour développer la confiance en soi, la motivation, et la combativité.</li> </ul>
<b>Public</b>	<p>Sportifs de compétition de tous niveaux, entraîneurs. Niveau de connaissances requis : Aucun</p>
<b>Contenu de formation</b>	<p><b>1 journée :</b></p> <p>THEORIE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le principe d'action positive.</li> <li>• L'équilibre et la sécurité comme fondement de la confiance.</li> <li>• Les facteurs de motivation et la recherche de ses propres envies, aspirations, objectifs.</li> </ul> <p>PRATIQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la confiance en soi, la motivation, et la combativité dans le sport par les techniques de la sophrologie.</li> <li>• Boite à outils.</li> </ul> <p>La formation sera animée par de nombreux exercices pratiques et de deux séances complètes de sophrologie.</p>
<b>Moyens pédagogiques</b>	<p>Animation par Matthieu Wiant, sophrologue diplômé, et formateur depuis 2007. Utilisation d'un diaporama projeté sur vidéo projecteur pour les points théoriques. Utilisation de tapis et chaises pour les exercices pratiques. Transmission de supports écrits (le diaporama, les fiches de séances de sophrologie) et audio (les enregistrements audio des séquences pratiques).</p>

## **Matthieu Wiart, sophrologue – formateur - consultant**

Diplômé par le Centre d'Etudes et d'Application de la Sophrologie de Paris dirigé par le Docteur Luc Audoin.

Spécialisé en préparation mentale et formé à l'ISRA de Lyon par Victor Sebastiao, DTN de la Fédération Française de Boxe.

Sophrologue intervenant en cabinet, en entreprise, en association, spécialisé en en préparation mentale pour sportifs, en gestion du stress, de l'anxiété, et des troubles du sommeil. Interventions pour adultes, enfants, et adolescents.

Consultant et formateur dans le monde sportif depuis 2007.

Formateur au sein de la formation « Psychologie du sport et préparation mentale » de Trans-Faire.

Animation de stages, conférences, et de formations dans le milieu sportif et en entreprise sur toute la France

**Ma pratique de sophrologue – formateur - consultant repose sur plusieurs principes :**

- **L'écoute active, la pédagogie, la force de chaque individu pour lui apporter autonomie et confiance.**
- **L'adaptation de chaque intervention à la réalité du moment, aux moyens propres, aptitudes, et objectifs de chacun.**
- **La conviction que chaque personne a les capacités de sa propre croissance.**

**Renseignements, devis, prise de rendez-vous par téléphone au  
06.27.79.15.49 ou par mail à [wuartmatthieu@yahoo.fr](mailto:wuartmatthieu@yahoo.fr)**