

Programme de la Formation théorique et pratique

La formation Module Sophrologie a pour objectif de faire découvrir et d'initier le public aux techniques de sophrologie.

Objectifs

- Connaître la sophrologie (son histoire, sa méthode et ses bienfaits)
- Découvrir la sophrologie dans le domaine du sport (préparation mentale, gestion des émotions, démotivation, guérison, cohésion d'équipe)
- Acquérir des outils efficaces et savoir animer des techniques (exercices de relaxation dynamique et de sophronisation, procédures d'animation, posture thérapeutique)

Programme

La formation sera basée sur quatre outils principaux ;

- Des apports théoriques (via support vidéoprojeté)
- Des pratiques encadrés (pour expérimenter les exercices)
- Des jeux de rôle (pour s'entraîner et modéliser la pratique)
- Des temps d'échange (pour s'exprimer, poser des questions, débriefer)

Évaluation des compétences

Evaluation continue, QCM de connaissances et mise en pratique.

Validation

Attestation de participation ou réussite (formation continue)

ATTESTATION DE FORMATION CONTINUE

Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif

Durée : 14h en présentiel + 2h FOAD

Public visé : Cette formation est ouverte aux professionnels de l'animation et du sport en poste, aux éducateurs sportifs, animateurs, coachs sportifs, enseignants.

Prérequis :

- Être âgé de 18 ans minimum
- Être titulaire d'un diplôme ou d'une expérience dans l'animation, l'enseignement ou l'encadrement sportif, ou être en formation (BPJEPS et +, professeur de sport/EPS, Préparateur physique, Préparateur mental)

Conditions d'accès : Inscription obligatoire

Nombre de candidats par session :

- 6 minimum - 20 maximum

Attribution finale : Attestation "Maintien et actualisation des compétences de l'éducateur sportif" – Attestation de « formation continue »

Lieu de formation : Dans nos locaux ou dans votre structure

Accessibilité : Inclusion des personnes en situation de handicap

Méthodes mobilisées/ pédagogie : Mise en situation pédagogique et professionnelle

Modalités d'évaluations : Contrôle continue et évaluation de fin de formation

Délai de réponse à l'inscription : Sous 15 jours

Accès au centre : <https://fr.mappy.com/itineraire>

Tarif : 230 € (frais administratif inclus) – finançable OPCO

Mise à jour : V1 Janvier 2026

ALM Sport Formation - CFA Centre de Formation d'Apprentis Saint-Quentin - Hauts de France

101 bis rue de la fère - 02100 Neuville-Saint-Amand (Ancienne école)

Tél. 03 23 60 69 36 - Site : www.alm-formation.fr - Mail : contact@alm-formation.fr

Sarl au capital de 5000 € - R.C.S. Saint-Quentin 790 633 838 - SIRET 790 633 838 00020 - NAF APE 85.59B - TVA intra : FR 05 790 633 838 - CFA UAI 0022198 B

Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 22020113602 auprès de la DREETS Picardie (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

Organisme de formation certifié QUALIOPi par BUREAU VERITAS CERTIFICATION au titre des catégories : Actions de formation et Actions de formation par apprentissage

