



## PROGRAMME HYPNOSE ET SPORT

« *Le sport, c'est avant tout jouer !* »

### 1. Introduction - Posture du thérapeute

Dans le milieu sportif, beaucoup s'accordent à penser que la préparation mentale prend une grande part dans la réussite du sportif...

### 2. Qu'est-ce qu'un sportif ?

Ressentis corporels bien connus des sportifs...

### 3. Le corps

Les exigences physiques du sport

Un peu de physiologie

- Le métabolisme
- La respiration
  - a. *Essoufflement ou dyspnée*
  - b. *Le second souffle*
  - c. *Respiration nasale ou buccale*
- La circulation
- Les muscles / la contraction musculaire

### 4. Le mental

Apprendre à gérer son mental ...

### 5. Et l'hypnose ...

Le sportif doit par exemple :

- Rester centré sur l'action
- Analyser et gérer les situations, la plupart du temps « en urgence »
- Prendre les bonnes décisions.
- Contrôler et gérer le stress et l'anxiété
- Maîtriser ses émotions
- Gérer l'incertitude
- Éprouver du plaisir
- Optimiser les capacités d'attention



- Avoir confiance en soi
- Bien se connaître
- Être motivé et gérer ses objectifs
- Gérer la douleur et la fatigue
- Avoir une attitude équilibrée, en rapport avec la situation
- Faciliter la récupération
- ...

## 6. Conclusion

### Autres sujets de réflexion :

#### **L'enfant ou l'adolescent sportif et l'hypnose**

Cette typologie de sujets est particulièrement sensible et doit amener à la plus grande vigilance ...

#### **Et les arbitres ?**

Critiqué, insulté, l'arbitre est un sportif particulier qui mérite tout autant que le pratiquant une préparation physique et mentale ...

### ANNEXES :

**Annexe 1** - Approche corporelle - Relaxation dynamique modifiée pour le sport

**Annexe 2** – Abrezol - Vaincre par la sophrologie.

**Annexe 3** - Entraînement bilatéral du cerveau

**Exercices Pratiques** : Script Hypnotique adapté + grille + courbe.

### Formatrice :

Véronique Carette : Coach Sportive, Sophrologue RNCP et Maître-Praticienne en Hypnose

### Durée, Moyens, Tarif :

**Durée** : 1 journée - 7h00 : 9h30 à 13h00 et 14h00 à 17h30

**Moyens** : Mise à disposition d'une salle de cours et d'une salle de pause équipée au 129B rue de Tolbiac Paris 75013.

**Tarif** : 99€ TTC - *Toutes les dates sont sur sur [www.ifta.fr](http://www.ifta.fr)*