



## **FORMATION**

### **Préparateur mental du cavalier**

# **OUTILS PEDAGOGIQUES POUR PREPARER ET ACCOMPAGNER UN CAVALIER A SA REUSSITE MENTALE**

#### **I/ CONTEXTE PROFESSIONNEL**

##### **OBJECTIF DE LA FORMATION**

Utiliser les différents outils de la préparation mentale, afin d'être capable d'accompagner un cavalier ou un groupe de cavaliers vers la réalisation d'un ou plusieurs objectifs.

##### **OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

- Être capable d'analyser une ou plusieurs problématiques afin de déterminer un ou plusieurs objectifs.
- Être capable de mettre en place une stratégie adaptée au cavalier individuel ou au groupe.
- Être capable d'utiliser les différentes techniques de communication
- Être capable d'analyser les émotions, leurs impacts, leurs solutions
- Elaborer des critères de réalisation et de réussite de l'objectif.

## PUBLIC VISÉ

Les professionnel(le)s de l'accompagnement dans les domaines de la santé, du sport, de l'encadrement, de l'éducation, du commerce ainsi que toute personne au contact d'un public.

## II/ DESCRIPTION DE LA FORMATION

### CONTENU

#### JOUR 1

- Présentation des outils pédagogiques

Temps de présentation individuelle (9h30/10h30)

Réalisation individuelle du questionnaire d'accompagnement (10h30/10h45)

Pause (10h45/11h00)

Définition de la préparation mentale (10h30/11h15)

Compréhension des relations corps/mental/physiologie avec mise en situation (11h15/12h30)

Déjeuner (12h30/14h30)

- Les principes de communication

Définition de la communication (14h30 - 15h00)

Les différents types de communication (15h00-16h00) pause incluse

Communication avec l'humain avec mise en situation (16h00-17h45)

Débrief (17h45 - 18h00)

#### JOUR 2

Rappel de la veille (9h30/10h00)

Communication avec le cheval en situation (10h00-12h30) pause incluse

Déjeuner (12h30/14h30)

- Principes de base de l'émotion (14h30/15h30)

Apprendre à écouter son corps (15h30/16h15) pause incluse

Différents types d'émotions et analyse des solutions (16h15 - 17h00)

Coaching Somatique (17h00 - 17h45)

Débrief (17h45 - 18h00)

### JOUR 3

- Définition d'un objectif

Rappel de la veille (9h30/10h00)

Discours interne (10h00/11h15)

Pause (11h15/11h30)

Profils (11h30/12h00)

Cellule de performance (12h00 - 12h30)

Déjeuner (12h30/14h30)

Savoir-faire un brief/debrief (14h30/15h15)

Objectif SMART (15h15/16h00)

Pause (16h00/16h15)

Fixation d'un objectif (16h15/17h45)

Débrief (17h45 - 18h00)

### JOUR 4

- Techniques d'accompagnement

Rappel de la veille (9h30/10h00)

Visualisation (10h00-11h00)

Pause (11h00 - 11h15)

Routine (11h15 - 12h00)

Cohérence cardiaque (12h00 - 12h30)

Déjeuner (12h30/14h30)

Méditation / Hypnose (14h30/16h00)

Pause (16h00/16h15)

Concentration (16h30/17h45)

Débrief (17h45 - 18h00)

## JOUR 5

- Savoir analyser les résultats

Rappel de la veille (9h30/10h00)

Abord des notions satellites (10h00 - 10h30) pause incluse

Savoir utiliser le questionnaire initial et proposer un programme individualisé (10h30-12h30)

Déjeuner (12h30/14h30)

Explication des travaux de mémoire à réaliser dans les 2 mois suivant pour valider son examen final (14h30-16h30)

Debrief (16h30-18h00)

## JOUR VISIO

- Notions satellites

Comprendre l'impacte de la nutrition sur le mental et le corps

Comprendre le rôle de la préparation physique

## VALIDATION

Attestation de fin de stage remise après rendu du mémoire sous les 2 mois suivant la formation

## **III/ MOYENS DE LA FORMATION**

### METHODES PEDAGOGIQUES

Cours théoriques

Ateliers pratiques à pied

### INTERVENANTS PRESENTIS

Julia PARDON : Maître Praticien en hypnose, Fondatrice Académie Equ'hypnose, Préparateur mental, ex groom internationale

Julia TEISSERENC Coach certifié, préparateur mental, hypnopraticien

Renaud Subra : Horsemanship, équicoach, préparateur mental

Pierre Yves Bourdon : Equicoach

Frédérique Mercier : Conférencière en communication, Responsable Communication, marketing et Mécénat du Cadre Noir de Saumur, BEES1

Isabelle Barret : Psychologue, Praticien en Hypnose et coach en Equ'hypnose

Laurent CLAUDEL : Thérapie psychocorporelle et nutri-corporelle, Professeur de Tai Chi Chuan

#### **IV/ SESSIONS, HORAIRES, COÛT PEDAGOGIQUE, LIEU**

SESSIONS 2023 :

Du 10 au 14 avril 2023 à l'IFCE Cadre Noir de Saumur

Ou

Du 18 au 22 septembre 2023 au Pôle équestre de Mâcon

HORAIRES

7h/jour entre 9h et 18h

COÛT PEDAGOGIQUE 2022 :

1990€ HT, TVA non applicable pour formation continue

Pas de prise en charge des repas par le centre de formation

LIEUX DE FORMATIONS :

- l'IFCE Cadre Noir de Saumur
- Pôle équestre de Mâcon

#### **V/ MODALITES D'INSCRIPTION ET INTERLOCUTEURS**

INSCRIPTIONS :

- Faire part de votre volonté de vous inscrire à :  
[julia.pardon.hypnose@gmail.com](mailto:julia.pardon.hypnose@gmail.com)

- Mentionnez l'intitulé de formation et les dates de session souhaitées ainsi que vos informations personnelles suivantes :  
Nom, Prénom, Adresse du domicile, téléphone.
- Recevez en retour un dossier de formation personnel comprenant le présent programme détaillé, un bulletin d'inscription à retourner avec un chèque de réservation par voie postale.

INTERLOCUTEUR :

Julia PARDON : 06.22.94.13.56. / [julia.pardon.hypnose@gmail.com](mailto:julia.pardon.hypnose@gmail.com)