



PROGRAMME DE FORMATION

Présentation de la formation

La formation permet aux professionnels encadrant des pratiquants en sports de combat d'acquérir des techniques de préparation mentale mobilisables dans leur pratique d'entraîneur. Elle aborde notamment la gestion du stress et des émotions, la concentration, la confiance en soi, la fixation d'objectifs, l'imagerie mentale et les routines, afin de les utiliser dans les situations d'entraînement et de compétition.

Public visé et prérequis

La formation s'adresse à toute personne désireuse d'améliorer son enseignement dans le domaine des disciplines sportives relatives aux sports de combat dites « pieds-poings » : entraîneurs de clubs, intervenants associatifs, éducateurs sportifs titulaires d'un diplôme fédéral ou d'un diplôme d'État en lien avec l'activité proposée.

Objectifs visés

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les principaux facteurs mentaux intervenant dans la performance en sports de combat
- Analyser les besoins du pratiquant en matière de préparation mentale selon les situations rencontrées à l'entraînement et en compétition
- Utiliser des techniques de gestion du stress et de régulation du niveau d'activation
- Mobiliser des techniques favorisant la concentration, la confiance et la gestion des émotions
- Mettre en œuvre des techniques de fixation d'objectifs, d'imagerie mentale et de routines adaptées aux sports de combat

Délai et modalités d'accès

Analyse de la demande avec validation de la faisabilité du projet du stagiaire.

Un délai de 14 jours est requis entre la prise en charge de la formation par FORTIUS et l'entrée en formation. Dossier de candidature et entretien individuel. Test de positionnement.

Inscription via mail ou téléphone : benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Programme de la formation

Jour 1 – Comprendre les facteurs mentaux et agir sur le stress, les émotions et la concentration – 6h00

Accueil et présentation de la formation – 0h30

- Présentation des objectifs, du programme et des modalités d'évaluation
- Présentation des limites d'intervention de l'entraîneur en matière de préparation mentale

Module 1 - Identifier les facteurs mentaux intervenant dans la performance – 1h00

- Principaux facteurs mentaux mobilisés en sports de combat
- Influence du stress, des émotions, de la concentration et de la confiance sur la performance
- Spécificités des situations d'entraînement et de compétition

Module 2 - Analyser les besoins du pratiquant en préparation mentale – 1h00

- Observation et questionnement du pratiquant

Fortius Association

Enregistré au RNA sous le numéro SIRET 92388415900016 – Code NAF/APE : 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 76311248831 auprès du préfet de la Région Occitanie. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

34 Avenue de Larrieu - 31100 TOULOUSE

benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Version 2 – septembre 2026



FORTIUS « Intégrer la préparation mentale à l'entraînement en sports de combat »

- Identification des difficultés et ressources du pratiquant
- Analyse des besoins selon les situations rencontrées à l'entraînement et en compétition

Module 3 - Gérer le stress et le niveau d'activation – 1h15

- Mécanismes du stress et manifestations physiques, cognitives et émotionnelles
- Identification du niveau d'activation
- Techniques respiratoires et de relâchement
- Mise en pratique des techniques

Module 4 - Développer la concentration, la confiance et la gestion des émotions – 1h45

- Focalisation et maintien de l'attention
- Gestion des distractions
- Techniques favorisant la confiance
- Identification et régulation des émotions en situation d'opposition
- Exercices et mises en situation appliqués aux sports de combat

Évaluation des acquis de la journée – 0h30

Cas pratique oral : Étude d'une situation de pratiquant en sports de combat : la stagiaire identifie les facteurs mentaux en jeu et les besoins du pratiquant, puis propose et justifie des techniques permettant d'agir sur le stress, les émotions, la concentration et/ou la confiance.

Jour 2 – Mobiliser les techniques de préparation mentale en situation d'entraînement et de compétition – 6h00

Retour sur les acquis de la première journée – 0h15

- Réactivation des connaissances et retour sur les techniques expérimentées

Module 5 - Fixer des objectifs au pratiquant – 1h00

- Différents types d'objectifs
- Formulation d'objectifs opérationnels et progressifs
- Articulation entre objectifs d'entraînement et de compétition
- Exercices pratiques de formulation

Module 6 - Utiliser l'imagerie mentale – 1h30

- Principes et conditions d'utilisation de l'imagerie mentale
- Construction d'une représentation mentale
- Utilisation avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition
- Expérimentation et mise en situation

Module 7 - Construire et utiliser des routines – 1h15

- Fonction et composition d'une routine
- Routines de préparation à l'entraînement et à la compétition
- Routines précombat et entre les reprises
- Construction d'une routine adaptée à une situation donnée

Module 8 - Choisir et combiner les techniques selon les situations – 1h15

- Analyse de situations rencontrées en sports de combat
- Sélection des techniques selon le besoin identifié
- Combinaison de plusieurs techniques de préparation mentale
- mises en situation formateur/stagiaire

Fortius Association

Enregistré au RNA sous le numéro SIRET 92388415900016 – Code NAF/APE : 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 76311248831 auprès du préfet de la Région Occitanie. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

34 Avenue de Larrieu - 31100 TOULOUSE

benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Version 2 – septembre 2026



FORTIUS « Intégrer la préparation mentale à l'entraînement en sports de combat »

Évaluation des acquis de la journée – 0h30

Cas pratique oral : à partir d'une situation d'entraînement ou de compétition, la stagiaire définit un objectif de préparation mentale et propose une intervention mobilisant une ou plusieurs techniques étudiées (fixation d'objectifs, imagerie mentale, routine), en expliquant leur mise en œuvre.

Bilan et clôture de la formation – 0h15

- Synthèse des acquis
- Retour sur les objectifs de formation
- Bilan individuel et perspectives de mise en application dans la pratique professionnelle

Durée ; dates et horaires de la formation

Formation d'une durée de 12h00 réparties sur 2 jours

Entrée et sortie permanente

09h00 – 12h00 / 13h00 – 16h00

Modalités d'organisation de la formation

Formation proposée en présentiel dans les locaux de Fortius situés au 34 avenue de Larrieu – 31100 TOULOUSE

Effectif de la formation : de 1 à 5 participants.

Accessibilité

Nos locaux et nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap (merci de nous consulter pour l'étude de faisabilité).

- **Contact du référent handicap FORTIUS** : benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Méthodes et moyens pédagogiques

Moyens pédagogiques : supports de cours, salle de sport équipée et salle de formation

Méthodes pédagogiques : Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques, d'études de cas et de mises en situation formateur/stagiaire. Expérimentation des différentes techniques de préparation mentale.

Formateur

Benoît CATALA, titulaire d'un doctorat en STAPS, d'un DESJEPS mention performance sportive, d'un Master STAPS Entraînement, Préparation Physique, Mentale et management du sport et de diplômes en lien avec les sports de combat, partagera les compétences et connaissances acquises au travers de son parcours en formation et encadrement sportif.

Modalités de suivi et d'évaluation

L'évaluation des acquis est réalisée au travers de cas pratiques oraux en fin de chaque journée permettant de vérifier la compréhension et la mobilisation des techniques de préparation mentale abordées. Mise en situation finale sous forme de cas pratique oral.

Les participants signent une feuille d'émargement attestant de leur présence par demi-journée.

Des évaluations à chaud et à froid seront réalisées post formation.

Modalités de sanction

Formation non certifiante. Pas de poursuite d'études possible.

Fortius Association

Enregistré au RNA sous le numéro SIRET 92388415900016 – Code NAF/APE : 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 76311248831 auprès du préfet de la Région Occitanie. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

34 Avenue de Larrieu - 31100 TOULOUSE

benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Version 2 – septembre 2026



PROGRAMME DE FORMATION

FORTIUS « Intégrer la préparation mentale à l'entraînement en sports de combat »

Remise d'une attestation de compétences acquises.

Tarif

400^E HT soit 480^E TTC / stagiaire

Contact

Fortius Association

Benoît CATALA

Numéro de déclaration d'activité : 76311248831 auprès du préfet de la Région Occitanie.

34 Avenue de Larrieu - 31100 TOULOUSE

benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Indicateurs de résultats

Nombre de stagiaires formés en 2026 : 1

Taux de satisfaction : 100%

Taux d'atteinte des objectifs : 98%

Fortius Association

Enregistré au RNA sous le numéro SIRET 92388415900016 – Code NAF/APE : 8559A

Numéro de déclaration d'activité : 76311248831 auprès du préfet de la Région Occitanie. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

34 Avenue de Larrieu - 31100 TOULOUSE

benoit.catala@sportandperf.fr – 05 61 16 64 35 – 06 28 54 00 58

Version 2 – septembre 2026