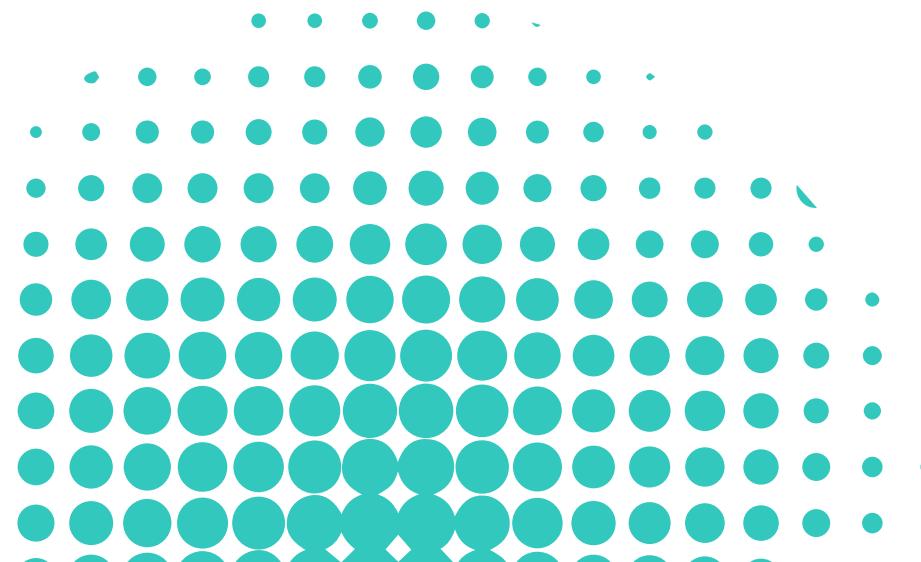




FORMATION EXPERT EN PRÉPARATION MENTALE MÉTHODE TARGET

Méthode Target®

La Préparation Mentale dans le sport et l'entreprise



WWW.METHODETARGET.COM
NICE, FRANCE

06 72 64 21 18
CONTACT@METHODETARGET.COM

Méthode Target®

Méthode TARGET est une approche de préparation mentale issue du sport de haut niveau adaptée à l'entreprise et à tous les secteurs d'activités. Constituée d'un ensemble d'outils simples, tous orientés Action, Méthode TARGET est conçue pour répondre à tous les défis petits et grands.

La performance mentale, son optimisation et l'accès au bien-être, associée à un diagnostic de performance mentale, sont le cœur de métier de Méthode Target depuis plus de 30 ans.



Méthode TARGET en Chiffres

- 26 Standards de Préparation Mentale et plus de 60 Outils répartis en 8 Ateliers mentaux
- 8 livres publiés dont *La Nouvelle Bible de la Préparation Mentale - Amphora 2024*
- Accompagnement de 5 Médailles Olympiques, 16 Titres de Champion du Monde
- Enseigné à l'Université depuis plus de 22 ans
- Plus 30 000 Diagnostics et suivis de clients réalisés par l'Equipe des Coachs Expert MT

MT



Pourquoi vous former avec Méthode TARGET ?

- Intégrer une méthodologie d'enseignement structurée et concrète
- Disposer de nombreux outils et procédures originaux et rapidement applicables par vos clients
- Apprendre à utiliser le Diagnostic de Performance Mental pour mieux repérer et renforcer les points à développer et mesurer les axes de progrès de vos clients
- Vous spécialiser en performance mentale grâce à une méthode qui fait référence



La formation - Expert en préparation mentale Méthode TARGET est centrée sur l'acquisition d'une posture professionnelle et d'outils originaux répondant à des demandes de performance ou de bien-être.

Notre programme de formation s'adresse à toute personne cherchant à développer des compétences pratiques et professionnelles dans le domaine de la préparation mentale.

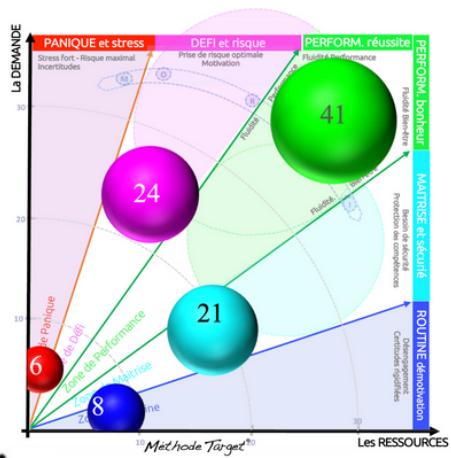
L'enseignement structuré par de nombreux supports pédagogiques favorise l'apprentissage par l'expérimentation et la mise en pratique.

La formation vous prépare à exercer à développer des compétences en préparation mentale et à les utiliser auprès d'une clientèle diversifiée. Elle intègre l'ensemble des techniques nécessaires à un accompagnement personnalisé, du diagnostic initial jusqu'à l'évaluation finale du travail effectué.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Au cours de ce cursus vous serez formé à :

- Comprendre comment fonctionne la préparation mentale et quels sont ses éléments de potentiel
- Mettre en application des compétences techniques et théoriques concernant les outils, techniques et stratégies d'accompagnements en coaching et performance mentale.
- Développer des compétences en préparation mental
 - Intégrer et pratiquer au moins 40 outils Méthode TARGET
 - Intégrer les concepts de la Méthode TARGET®
- Savoir utiliser un Diagnostic de Performance Mentale (DPM®),
- Établir un diagnostic et mettre en place une stratégie d'accompagnement dans le cadre d'un accompagnement individuel.
- Construire et développer un plan d'entraînement mental
- Construire une démarche progressive de préparation mentale centrée sur la recherche de performance dans l'action ou le bien-être.
- Conduire un coaching personnalisé dans toutes ses étapes: du diagnostic initial à l'évaluation finale.



MT

Janvier 2026

PUBLIC CONCERNÉ

- Tout Public

PRÉREQUIS

- Pas de prérequis

POINTS FORTS

- 22 jours de formations répartis en 6 modules
- Modules de 4 jours dont 2 le week-end permettant d'intégrer plus facilement la formation à votre planning personnel et professionnel (Sauf module 6 sur 2 jours)
- Approche conceptualisée qui dispose de nombreux supports pédagogiques rendant la Méthode TARGET très concrète et facilement utilisable
- Méthode Structurée
- Stages centrés sur la pratique
- Groupe de petite Taille : 6 à 8 places pour 1 intervenant
- Outils adaptés aux milieux sportifs, professionnels et personnels
- La possibilité d'intégrer l'équipe de coach Expert Méthode TARGET
- Méthode basée sur 30 ans d'expérience
- Formateurs reconnus
- Des techniques pédagogiques diversifiées : enseignements théoriques, études de cas, cas pratiques etc

ORGANISATION DE LA FORMATION

Rythme de la Formation

La formation se déroule en 6 sessions de formation d'octobre à mai

Durée Totale de la Formation

- 158 Heures de formation

Lieu de la Formation

21 Avenue MontFleury, 06300 Nice



Janvier 2026

LES ÉTAPES DE LA FORMATION

Module 1

PRÉSENTATION >

- Les Fondamentaux MT
- Le Profil d'Action et sa typologie
- Le Modèle de Performance Mental
- Les Standards et Outils MT
- Diagnostic de Performance Mentale
- Les 9 Cartes du coaching MT



Module 2

MT OUTILS 1 >

- Atelier ENERGIE
 - SFBe / Respiration
 - Sieste-éclair /
- Atelier PRESENT 1
 - Attaquer-Fort
 - Fluidité-Performance



Module 3

MT OUTILS 2 >

- Atelier EMOTIONS
 - EMOSTAT / Boussole des états mentaux
 - PAD-Util / SFP / Switch
- Etude de cas de débriefing de DPM



Module 4

MT OUTILS 3 >

- Atelier MOTIVATION
 - Identification des objectifs de vie
 - Programmation des priorités
- Atelier ESMITE
 - Raisons d'être / Jalons
 - Croyances / Cercles Vicieux
- Etude de cas de débriefing de DPM



Module 5

MT OUTILS 4 >

- Atelier FUTUR et PASSÉ
 - Projection & Entrain.Mental
 - Répétition Mentale / META
- Atelier PRESENT 2
 - SESA / Gestion de l'erreur
 - Fluidité Bien-Être
- Etude de cas de débriefing de DPM



Module 6

MT ÉVALUATION >

- Évaluation sur 3 épreuves :
 - Écrit
 - Oral
 - Dossier

> 2 jours

MT

DATES

- MTPrésentation : du 8 au 11 Octobre 2026
- MTOutil 1 : du 26 au 29 Novembre 2026
- MTOutil 2 : du 7 au 10 Janvier 2027
- MTOutil 3 : du 4 au 7 Février 2027
- MTOutil 4 : du 18 au 21 Mars 2027
- MTEvaluation : 25 et 26 Mai 2027

MODALITÉS DE VALIDATION

La validation de l'expertise Méthode TARGET se déroule de la façon suivante :

1. Questionnaire : 1H30
2. Dossier de suivi de coachings
3. Présentation orale d'un coaching (20 min) puis questions



« Une des clés du succès est la confiance en soi.
Une des clés de la confiance en soi est la préparation. »
Arthur Ashe

MT

Janvier 2026