Méthode Target®

Programme de formation

Expert en Préparation Mentale Méthode TARGET® – Niveau 1

CONTACT DE L'ORGANISME

Axel TARGET

DATES

Comme définies sur le site internet

DURÉE

13 jours / 105 heures

LIEU DE FORMATION

24 Rue du Bastion Saint-Nicolas, 17000 La Rochelle

TARIF

2999€TTC

2499,17€HT

PRESENTATION DE LA FORMATION

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.

Structurée par de nombreux supports pédagogiques, cette formation favorise l'apprentissage par la mise en pratique et vous transmettra des compétences et des outils concrets de préparation mentale facilement utilisable en milieu professionnel.

Cette formation s'adresse à toute personne désirant acquérir des outils de préparation mentale ou faire évoluer ses méthodes professionnelles en intégrant les compétences de la préparation mentale.

PUBLIC VISÉ

Tout Public.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÉS :

Pour s'inscrire à la formation, cliquer sur le lien présent sur le site afin de remplir le formulaire d'inscription ou bien contactez-nous par le formulaire de contact présent sur notre site methodetarget.com ou par email à l'adresse suivante : contact@methodetarget.com.

Nous vous contacterons dans un délai de 72 heures (jour ouvré).

La formation pourra débuter au plus tard mois après la finalisation de l'inscription.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- 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 19 outils Méthode TARGET®
    - Intégrer les concepts de la Méthode TARGET®
- Savoir utiliser un Diagnostic de Performance Mentale (DPM®) Start et Plus,
- Établir un DPM et mettre en place une stratégie d'accompagnement dans le cadre d'un accompagnement individuel.
- Construire et développer un plan d'entrainement 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.

CONTENU

- Présentation du/des stagiaire(s) + Recueil des attentes et problématiques
- Présentation du Modèle de Performance Mentale® (MPM) et sa typologie
- Présentation du Profil d'Action (PA®) et sa typologie
- Évaluation des potentiels mentaux à l'aide du Diagnostic de Performance Mentale (DPM®) Start et Plus
- Présentation des 26 standards Méthode TARGET® et outils de préparation mentale Méthode TARGET®
- Présentation du modèle des 9 cartes de coaching MT
- Apprentissage et pratiques des outils et exercices des ateliers de préparation mentale Méthode TARGET®
    - Atelier ÉNERGIE
        - Respiration abdominale / Relâchement disponibilité
        - SFBe / Relaxation longue
    - Atelier ÉMOTIONS
        - Sentinelles/marqueurs / PAD-Outil
        - SFP / Emostat
        - Catalogue états mentaux négatifs / Switch – à +
        - Procédure RIRA
    - Atelier ÉSTIME
        - Raison d'être / Critères ATESSAD
        - Identifier les Croyances négatives
    - Atelier MOTIVATION
        - Lignes, secteurs et espaces de vie / Les 9P des réglages-qualités
    - Atelier PASSÉ
        - Répétition mentale
    - Atelier FUTUR
        - Entrainement Mental
    - Atelier PRÉSENT
        - Les champs de concentration SESA
        - Notion d'anxiété positive
        - Le parcours P1
        - Concentration sur soi P2
        - Les 3 modes d'accès
        - Les conditions de stabilité

- Construction d'un coaching → Les 9 cartes du coaching MT
    - Mise en application et pratique
- Élaborer une procédure de concentration
- Élaborer un plan d'entrainement mental

MT CONSULT - Siège : 21 avenue Montfleury 06300, Nice - Siret : 53911101300014 - APE : 8551Z – mail : contact@methodetarget.com
Tel : 06.72.64.2.18 – Organisme de formation professionnelle continue – déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93061062106 auprès du préfet de région des Alpes-Maritimes - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Document actualisé le : 30/10/2026

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Évaluation des potentiels mentaux à l'aide du Diagnostic de Performance Mentale (DPM)
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- MT Évaluation : validation des objectifs de la formation par les actions suivantes :
    - Questionnaire de fin de formation
    - Réalisation d'un dossier de suivi en préparation mentale, basé sur l'accompagnement d'une personne tout au long de la formation
    - Présentation orale du suivi de préparation mentale, puis questions

- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Méthodes expositive, active et participative
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Moyens pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du/des participant(s)
- Utilisation du Modèle de Performance Mentale
- Utilisation du PAD-Outil
- Utilisation des fiches-Outils Méthode TARGET®
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Exercices d'application pratique
- Échanges sur expérience vécue par les participants
- Utilisation de Fiche-Outil Méthode Target
- 3 visioconférences collectives en intersessions
- Création de groupe de pair

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel pédagogique nécessaire
- Modèle de Performance mentale

MT CONSULT - Siège : 21 avenue Montfleury 06300, Nice - Siret : 53911101300014 - APE : 8551Z – mail : contact@methodetarget.com
Tel : 06.72.64.2.18 – Organisme de formation professionnelle continue – déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93061062106 auprès du préfet de région des Alpes-Maritimes - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Document actualisé le : 30/10/2026

- PAD-Outil
- Les Fiches-Outil du Coach
- Les fiches de typologie du MPM
- Les fiches de typologie du Profil d'Action
- Support de cours au format numérique et/ou papier
- Résultat du Diagnostic de Performance Mentale Pro du stagiaire en début de formation
- 2 crédits de Diagnostics de Performance Mentale Plus (pour s'entrainer)

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Contact de l'organisme :

Christian TARGET **Fonction : Dirigeant, Formateur et responsable pédagogique** **Téléphone : 06.03.44.15.46** **Adresse email : contact@methodetarget.com**	**Axel TARGET** **Fonction : Responsable administratif et Référent Handicap** **Téléphone : 06.72.64.21.18** **Adresse email : axel.target@methodetarget.com**
Agnès MORELL Y ALCOVER **Fonction : Formatrice** **Téléphone : 06.59.77.75.30** **Adresse email : contact@methodetarget.com**	

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES ET ACCESSIBILITÉ

- Nous étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager un accompagnement adapté.
- Pour toute réclamation, aléas ou difficultés rencontrés pendant la formation, veuillez prendre contact avec notre organisme par téléphone ou par email. Nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adapter.
- Formation en présentiel + Possibilité d'explication intersessions via le logiciel ZOOM + Création d'un groupe WhatsApp incluant les participants, le/les formateur(s) et responsable administratif
- Mise à disposition d'une assistance technique et pédagogique, en présentiel ou par visioconférence, téléphone et mail, pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours : 06.72.64.21.18 / axel.target@methodetarget.com

MT CONSULT - Siège : 21 avenue Montfleury 06300, Nice - Siret : 53911101300014 - APE : 8551Z – mail : contact@methodetarget.com
Tel : 06.72.64.2.18 – Organisme de formation professionnelle continue – déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93061062106 auprès du préfet de région des Alpes-Maritimes - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Document actualisé le : 30/10/2026

POUR ALLER PLUS LOIN :

- « La nouvelle Bible de la Préparation Mentale » Édition Amphora 2024
- « Les cahiers de préparation Mentale » Volume 1 à 5, Édition Amphora
- Séance de coaching individuelle Diagnostic de Performance Mentale + Débriefing

MT CONSULT - Siège : 21 avenue Montfleury 06300, Nice - Siret : 53911101300014 - APE : 8551Z – mail : contact@methodetarget.com
Tel : 06.72.64.2.18 – Organisme de formation professionnelle continue – déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93061062106 auprès du préfet de région des Alpes-Maritimes - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Document actualisé le : 30/10/2026