



Sarah Sebbane
PRÉPARATION MENTALE

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT MENTAL

POUR ÉQUIPES SPORTIVES — SAISON COMPLÈTE

Un accompagnement structuré, du premier entraînement à la dernière échéance de la saison.

POURQUOI UN ACCOMPAGNEMENT SUR LA SAISON ?

Comme le physique, la technique ou la tactique, le mental s'entraîne. Un accompagnement ponctuel apporte des outils ; un accompagnement sur la durée les ancre dans les habitudes de l'équipe et les fait vivre au rythme réel de la saison : la préparation, les moments de doute, les échéances décisives.

Chaque formule est construite autour de trois temps forts d'une saison sportive : la mise en place des fondations en début de saison, le maintien de la dynamique et la gestion de la pression en cours de saison, et la préparation des échéances décisives en fin de saison.

LES 3 FORMULES

Trois formats pensés pour s'adapter au niveau de l'équipe, à ses objectifs et à son budget. Chaque formule est ajustable : nombre de joueurs, fréquence, présence en compétition.

FONDATIONS

Pour les équipes qui découvrent la préparation mentale — clubs amateurs, jeunes, budgets maîtrisés.

Contenu du programme

- 1 séance collective de cadrage en début de saison (objectifs, cohésion, présentation des outils)
- 4 séances collectives réparties sur l'année (1 par trimestre + 1 séance de fin de saison)
- Fiches outils remises entre les séances (respiration, routines de concentration)
- 1 point téléphonique avec l'entraîneur en milieu de saison

RÉCURRENCE

Environ 1 séance toutes les 8 à 10 semaines

TARIF INDICATIF

1 500 € – 2 200 € / saison

DYNAMIQUE

Pour les équipes en progression, avec des ambitions de résultats sur la saison.

Contenu du programme

- Diagnostic initial avec observation d'un entraînement en début de saison
- 8 séances collectives sur la saison (1 par mois hors vacances)
- Présence lors d'une compétition clé (observation + débriefing à chaud)
- Suivi à distance illimité entre les séances (SMS / e-mail)
- Accompagnement des parents de sportifs (sensibilisation, communication)
- 2 points d'étape avec le staff technique (mi-saison, fin de saison)
- Option : 2 à 3 entretiens individuels pour les joueurs en difficulté ponctuelle

RÉCURRENCE	TARIF INDICATIF
1 séance par mois + 1 présence en compétition	3 000 € – 4 500 € / saison

PERFORMANCE

Pour les équipes de haut niveau, avec des enjeux de compétition importants.

Contenu du programme

- Diagnostic complet en amont : observation terrain + entretiens individuels avec les joueurs clés
- Séances collectives mensuelles (environ 8 à 10 séances sur la saison)
- Séances individuelles pour les joueurs, en complément des séances collectives
- Présence à 2 à 3 compétitions majeures de la saison
- Intégration au staff technique : réunions régulières avec l'entraîneur et le préparateur physique
- Bilan écrit de fin de saison, avec recommandations pour la saison suivante

RÉCURRENCE	TARIF INDICATIF
1 séance collective par mois + séances individuelles + présence en compétitions	6 000 € – 10 000 €+ / saison

TABLEAU COMPARATIF

	Fondations	Dynamique	Performance
Séances collectives	5 / saison	8 / saison	8 à 10 / saison
Présence en compétition	Non	1 fois	2 à 3 fois
Suivi individuel	Non	En option	Inclus
Accompagnement des parents	Non	Inclus	Sur demande
Suivi à distance	Ponctuel	Illimité	Illimité
Tarif indicatif	1 500 – 2 200 €	3 000 – 4 500 €	6 000 – 10 000 €+

Les frais de déplacement en dehors de la zone habituelle d'intervention sont à ajouter au tarif indiqué. Un paiement échelonné (mensuel ou trimestriel) peut être proposé sur demande.

ÉCHANGE PRÉALABLE OFFERT

Avant tout engagement, un premier échange gratuit de 30 à 45 minutes permet de cerner les besoins de l'équipe, son contexte et ses objectifs de saison, et de construire ensemble la formule la plus adaptée.

Envie d'en discuter pour votre équipe ?

06 18 97 01 68 • sarahsebbane.unissens@gmail.com • sarahsebbane.fr