

Sylvain BAERT

15 Allée Jules Verne

59780 Baisieux

☎06.87.45.10.55

sylvainbaert59@aol.com

baertsylvain@gmail.com

FORMATION

2007 - 2011

- **DOCTORAT** de l'université Charles-de-Gaulle-Lille 3, (Laboratoire PSITEC), **mention Psychologie**. Titre de la thèse : « *Accompagnement psychologique du sportif blessé : Imagerie mentale et anxiété de re-blessure* ». Obtenue avec mention **Très Honorable**. Spécialisé sur la prise en charge psychologique des blessés : gestion des affects négatifs par la relaxation et l'imagerie mentale. Thèse disponible en format Pdf (288 pages).

2003-2005

- **MASTER STAPS** « *Entraînement, Préparation Physique, nutritionnelle et mentale* ». **Mention BIEN - Major de promotion**. Université Lille 2.
- **Formation de sophrologue et relaxologue** sur 2 années (diplômé de l'école Paris 5^e) (Formation dispensée par le Dr Pierre GUIRCHOUN).

2001-2002

- **Licence STAPS** (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives)

1999-2001

- **DEUG STAPS** – spécialité football - Université Lille 2 à Ronchin.

1998

- **Baccalauréat** « Economique et Social », obtenu avec **Mention Assez Bien**.

EXPÉRIENCES

2010- 2013

- Coaching sportif et mental depuis 2008 (CDI, 35h/sem) au DOMYOS Club – Lille / NORD Intervention auprès d'entreprise : SNCF Géodis, RH Oxyane, Groupe Accord, etc.
- Enseignant vacataire à la faculté de Lille 2 (STAPS) (depuis 2006) : **Chargé de cours** en Psychologie et préparation mentale. Sections : MASTER professionnel, Master Recherche, Licence professionnelle, Diplôme Universitaire (DU) de préparation mentale, et DU yoga.
- Chargé de cours à la faculté de Dunkerque (vacations) (ULCO – Université du littoral).
- Intervenant au Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord-Pas-de-Calais. Site internet : www.preparationmentale.fr
- Conférence sur la gestion du stress en entreprise (Decathlon / Domyos , 120 personnes).
- Co-organisateur et intervenant au congrès National de Psychologie du Sport – Avril 2012
- Intervenant sur « la gestion du capital santé en entreprise » (France Télécom) – Mai 2012.

2005-2010

- **Interventions dans des services de rééducation fonctionnelle (imagerie, relaxation) pour gérer les affects négatifs pour des individus blessés (Cliniques de la région Lilloise de 2008 à 2010).**
- Profession Libérale de 2005 à 2008 (coach sportif, relaxation, sophrologie, etc...) (Publics : sportifs, chefs d'entreprise, clubs sportifs, lycées, blessés...).
- Co-Auteur d'un chapitre sur **la préparation mentale** paru dans l'ouvrage : « *Contribution de l'EPS à l'éducation au bien-être* » (DUFOUR, 2007) - (www.aeeps.org). Titre du chapitre : « *Gérer Stress et Emotions – Intérêts et Apport de la préparation mentale* ».

Autres

- Consultant et intervenant pour diverses structures : Sportonus (2011-2012), Centre médico-sportif de Ronchin (de 2006 à 2009), IRBMS (Institut Régional de Biologie et de Médecine du sport, Région Nord-pas-de-Calais) (de 2007 à 2010), E-Sport Santé (2009)...

DIVERS

- Séances de Relaxation / sophrologie dispensées sur plus de 2000 personnes (depuis 2005)

- Spécialités en Psychologie : Imagerie mentale, Relaxation (T.A., Vittoz, mindfulness, Jacobson, Trager), troubles psychosomatiques, psychopathologie des blessures, sophrologie, préparation mentale.
- 33 ans - *célibataire* – Non fumeur. Permis de conduire (B) (véhicule personnel).
- Attestation de Formation aux Premiers Secours (**A.F.P.S**) (actualisation en 2011 : SST).
- Titulaire du **B.A.F.A** (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur)
- Sports (futsal, football, running, vtt, musculation...). Voyages (Mexique, Tunisie, USA, Turquie...)
- Informatique (word, excel, publisher, etc)

Docteur en Psychologie

(Diplômé de l'Université Charles-de-Gaulle de Lille 3)

Coach sportif, diplômé STAPS, Sport – Santé

(Master en Ingénierie Sport – Santé - Diplômé de l'Université Lille 2 - STAPS)

Relaxologue, Sophrologue, préparateur mental

(Diplômé)

