

## OBJECTIF

Présentation de la préparation mentale pour l'optimisation de la performance sportive.

## PUBLIC

Les pratiquants/compétiteurs/parents, dirigeants, pour tous les sports.

**Introduction** : Définition, intervenants, objectifs. La préparation mentale, ses enjeux, ses limites. Pour quels bénéfiques, sur quoi peut-on agir.

**La motivation, la fixation d'objectifs** : Pour agir sur la motivation, il faut regarder quels sentiments sont présents et à quel niveau, puis mettre en place des actions pour faire naître ceux qui ne le sont pas et renforcer ou entretenir ceux qui y sont.

**La confiance en soi**, représentation qu'un individu a de ses capacités et de ses ressources. C'est un ingrédient nécessaire pour une saine pratique sportive.

**Les routines** permettent de figer une pratique qui améliore la performance sportive. Elles sont un des outils les plus performants et les plus indispensables de la préparation mentale du sportif.

**Le discours interne**, quand on pense on se parle, pour le sportif le debriefing permet de comprendre le discours intérieur durant l'épreuve. Il prend alors conscience de ces propres mots et donc ceux qui l'aident ou le perturbent dans l'exécution de son geste.

**L'imagerie mentale, la visualisation** repose sur le fait que les connexions neuronales au niveau du cerveau sont quasiment les mêmes que la scène soit réelle ou qu'elle soit imaginée (sous certaines conditions).

**La concentration, l'attention** : processus par lequel le sportif prend en compte toutes les informations utiles à une bonne réalisation de la performance en focalisant son attention sur les aspects pertinents de la tâche sans se laisser distraire.

**La gestion du stress**, en préparation mentale, on s'intéresse au stress adapté et dépassé, celui qui est ressenti, qui aide ou qui perturbe.

**La cohérence cardiaque** : pratique thérapeutique basée sur une respiration rythmée.

**2 heures – Tarif : 150 €** hors frais de déplacement ou mise à dispo de locaux.  
Offre valable jusqu'au 28-02-2019

## THEMES PRESENTEES

Serge COHEN  
Siren 834179145  
T.06.03.95.59.55

