

# UN STAGE DE PREPARATION MENTALE, POURQUOI ?

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

« C'est à l'âge de dix ans que j'ai gagné Wimbledon pour la première fois... dans ma tête. »

André Agassi

la-penseedujour.ovenlog.com

« NE DITES JAMAIS : JE VAIS ESSAYER DE... MAIS: JE VAIS FAIRE... CAR LORSQU'IL Y A UN DOUTE, IL N'Y A PAS DE RÉSULTAT. »

Emile Coué  
1857-1926

Pour devenir fort, le mental est un muscle qui a besoin d'exercice, comme tous les autres muscles de notre corps.

Lynn Jennings

## LA PRÉPARATION MENTALE

Fais tomber tes barrières !

Repousse tes limites !

Dépasse tes objectifs !

LA SEULE PERSONNE QUI PEUT TE DIRE QUE TU N'EN ES PAS CAPABLE C'EST TOI

ET TU N'ES PAS OBLIGÉ DE T'ÉCOUTER

facebook.com/FinisherRunning



« L'esprit gouverne le corps. Voilà le fait le plus fondamental que nous connaissons à propos des processus de la vie. »

Franz Alexander



## **De grandes phrases mais nous savons maintenant que :**

- la préparation mentale est essentielle pour obtenir des performances optimales.
- Le sport n'est pas qu'une question d'entraînement et d'alimentation.
- La performance implique la concentration et la confiance.
- Le mental va déterminer la tolérance à la douleur et à la fatigue et la capacité à renverser une situation défavorable.
- On peut gérer le stress, la pression et ne pas se laisser toujours dépasser par ses émotions et les événements.
- Avoir un bon mental n'est pas quelque chose d'inné, cela s'acquière !
- Il est possible de s'entraîner pour être plus fort mentalement, tout le monde peut tirer profit à exercer ses capacités mentales quel que soit son sport, son niveau sportif et même dans sa vie personnelle.

☞ Il n'est pas question de vous préparer à être « préparateur mental » mais simplement de vous montrer que « toutes vos interventions » sont importantes voire essentielles. Qu'il y a maintes façons de parler mais que certaines sont plus efficaces.

☞ Il n'est pas question, non plus, de faire de vos licenciés des athlètes de haut niveau mais simplement de leur donner les moyens d'arriver au maximum de leurs capacités.

*La préparation mentale est un ensemble de stratégies, de techniques, d'outils et de méthodes visant à optimiser le potentiel mental de l'athlète en l'aidant à réunir, en compétition, les conditions optimales de performance.*

*Performance, dépassement, épanouissement, passion, défi, esprit d'équipe, un vocabulaire commun que l'on retrouve dans sa vie sportive, professionnelle et personnelle.*

**Pendant ce stage vous seront présentés quelques exercices relativement simples, mais extrêmement efficaces de préparation mentale, qui vous aideront lors de vos entraînements et de vos épreuves sportives quelles qu'elles soient, ainsi que pour votre épanouissement personnel et pour votre vie familiale.**

*« Il est fort mentalement »*

*« Il a craqué mentalement »*

*« C'est le mental qui a fait la différence ! »*