

La Préparation Mentale des sports de raquettes

→ Le Projet de Préparation
Mentale (PPM)
par solidecomme1roc.fr

→ *Tu es passionné(e) de sports de raquettes et tu veux améliorer tes performances? Pose-toi les bonnes questions.*

Pourquoi préparer son mental dans ta passion?

- 1) Parce que nous sommes très loin d'exploiter 100% de notre **potentiel**.
- 2) Parce que nous nous mettons des **freins**!
- 3) Parce que la prépa mentale peut être un véritable **déclic** et opérer de nombreux **changements** dans ta vie.
- 4) Parce que nous sommes confrontés à des **émotions** fortes sur le terrain.
- 5) Parce que notre cerveau est un **ordinateur** puissant dont nous n'avons pas 100% la **maîtrise**.
- 6) Tout simplement pour **apprendre** et **progresser**.

Quel intérêt de la *prépa mentale* dans ton sport?

- 1) Développer de nouvelles compétences, te redécouvrir.
- 2) Apprendre à gérer ton stress et tes émotions.
- 3) Renforcer la confiance en toi et ta concentration.
- 4) Mettre en place un programme sportif et des objectifs motivants.
- 5) Développer tes capacités d'adaptation et de duel.
- 6) Améliorer ou stabiliser tes performances.
- 7) Avoir un meilleur ressenti dans tes matchs.
- 8) Accéder à un potentiel pas encore exploité.
- 9) Apprendre à faire la différence dans le « money time ».
- 10) Entretenir le goût de ta passion, pour un meilleur épanouissement personnel.

Comment *Solidecomme1roc* peut t'aider?

- Des techniques efficaces basées sur le dialogue comme l'utilisation de routines de performances, des exercices de concentration, le pouvoir du discours interne, des modules de perception spatiale, ou encore l'imagerie mentale, entre autres ...
- Une nouvelle méthode de travail axée sur la pleine conscience, la volonté, et l'action (PCVA).
- Une vraie réflexion sur ta « carrière » de sportif.
- Un plan de formation précis : le PPM (projet de préparation mentale).
- Un suivi de tes performances.

C'est quoi le Projet de Préparation Mentale?

1. Un **bilan** de tes forces et tes faiblesses.
2. Un point sur ton état **motivationnel**.
3. Un travail sur ta situation **émotionnelle**.
4. Un plan d'**objectifs** sur le court et le long terme.
5. La mise en place de **moyens** pédagogiques.
6. Un **lien** avec ton entraîneur et ta structure.
7. Un **compte-rendu** détaillé du PPM.
8. Te préparer aux **événements majeurs**.
9. Le **suivi** de tes performances en milieu compétitif.
10. Une **formation valorisante et enrichissante** au cœur de ton projet sportif.

Intéressé, des questions ? Prends contact pour un bilan découverte gratuit :
Nicolas Gras – SC1R – 07 82 84 02 61 / 06 68 89 89 30 /
solidecomme1roc@gmail.com