

La prépa mentale du sportif

Pour tous ceux qui veulent améliorer
leur performances

Quel est le but de la prépa mentale?

- Améliorer ses performances grâce à des procédés simples mais aussi plus techniques
- Avoir des sportifs plus stables et plus épanouis
- Une prépa mentale réussie permet d'améliorer la motivation et ainsi jouer positivement sur le taux de départ dans les clubs

Quel est le principe de la préparation mentale?

- Chasser les mauvais automatismes
- En utilisant un ensemble de procédés et de techniques afin de mettre en place de meilleurs automatismes

Quel est la méthode utilisée?

- J'ai mis au point une méthode en 3 points appelée PCVA :
- Prise de Conscience comme point de départ
- Volonté, point déterminant de la réussite
- Action est la mise en pratique du projet de la prépa mentale

Quels sont les points forts de la formation SC1R?

- Une formation simple
- Une formation accessible à tous
- Une formation à l'écoute des sportifs et de leurs projets
- Des résultats rapides sur tous ceux qui ont travaillé sérieusement sur le sujet
- Un investissement rentable dans le temps

Quels sont les axes de travail?

- **1. la motivation** : moteur de la performance
- **2. la concentration** : comme pilier de la réussite
- **3. gestion des émotions** et du stress pour se retirer des freins
- **4. entretien du capital confiance**, indispensable dans toute confrontation
- **5. mise en place de routines** de performances
- **6.** travail sur des notions plus techniques comme la *visualisation mentale* ou encore le *discours interne*

Pourquoi travailler avec SC1R?

- Les clubs consacrent souvent un gros budget à la formation technique et tactique. Parfois également un budget à la formation physique selon les activités sportives.
- Le résultat est indiscutable : nous formons des sportifs compétents.
- Mais qu'en est-il de la performance? Comment vos sportifs gèrent-ils l'événement? Sont-ils toujours aussi compétents en situation de compétition? Ou bien ont-ils du mal à gérer toutes les difficultés liées aux enjeux de la compétition?
- La réponse je pense que vous l'avez. Le mental est comme tout le reste, sans entraînement il risque d'avoir des trous de performances.

Pourquoi travailler avec SC1R?

- Grâce à la formation SC1R apprenez à vos joueurs à devenir **mental**, pas que physique ou technique ou encore tactique. Le mental est le pilier de la performance. Notre cerveau est le point central, notre disque dur. S'il est mal formaté ou bien qu'il chauffe, cela aura des répercussions sur tous les autres compartiments de la performance.
- Par des techniques simples, le sportif apprend à chasser les mauvais automatismes, renforcer son estime de soi, et créer des routines solides, pour lutter contre les difficultés rencontrées tout au long d'une carrière sportive.
- Tout comme le physique, votre mental de sportif bouge. Des fois au top, des fois au plus bas. Avec SC1R apprenez à votre esprit à être plus stable.

Quelques petits exemples

- Baptiste, au tennis de table, s'entraîne sérieusement 2 fois par semaine et développe des compétences techniques tactiques et physiques très solides. Pourtant il ne gagne pas beaucoup de matchs depuis plusieurs saisons. Au risque de se décourager, je travaille de toute urgence avec lui le capital confiance. Après 3 mois de préparation mentale, ses statistiques commencent à s'inverser. Il retrouve confiance en lui et assume un poste de leader dans l'équipe.
- Elodie, au tennis, se retrouve dans une situation inconfortable dès lors que son adversaire la rapproche du filet. Elle ne gagne pas beaucoup de points. Après un court entretien elle part sur son tournoi confiante et réussit à contrer presque tous les amortis de ses adversaires.
- Pierre, au tennis de table, n'est pas très patient et s'agace lorsqu'il rate. Nous mettons au point une routine de performance. Depuis maintenant 2 ans, il ne s'énerve plus.

Solide comme 1 roc vous remercie
d'avoir consacré du temps à ce projet

Et vous souhaite de belles sensations dans vos
activités respectives ...