



Optimisateur de la performance
Propulseurs de talents®

Préparation mentale et motrice

Un nouveau vecteur de performances et une fenêtre ouverte sur
une nouvelle manière d'enseigner et de préparer les sportifs

Fabien BRUGEL

DÉFINITION

La préparation mentale est au service de la performance optimale de l'individu et du collectif en travaillant de manière spécifique les habiletés mentales (confiance en soi, fixation d'objectifs, gestion du stress, des émotions..)

La préparation motrice permet de connaître son propre fonctionnement naturel et sa signature motrice dans le but d'optimiser et d'adapter l'entraînement en l'individualisant

EFFICACITÉ - EFFICIENCE - ECONOMIE

La performance

= Potentiel d'expression - Interférences mentales et motrices

Relier **préparation mentale** et motrice permet d'accéder à une performance optimale et durable.

INDIVIDUALISER LES ACCOMPAGNEMENTS

Travailler à la fois sur nos préférences motrices
et cognitives permet d'adapter :

La préparation **physique**

La préparation **technique**

La préparation **tactique**

La préparation **mentale**

MENTAL

STRUCTURE

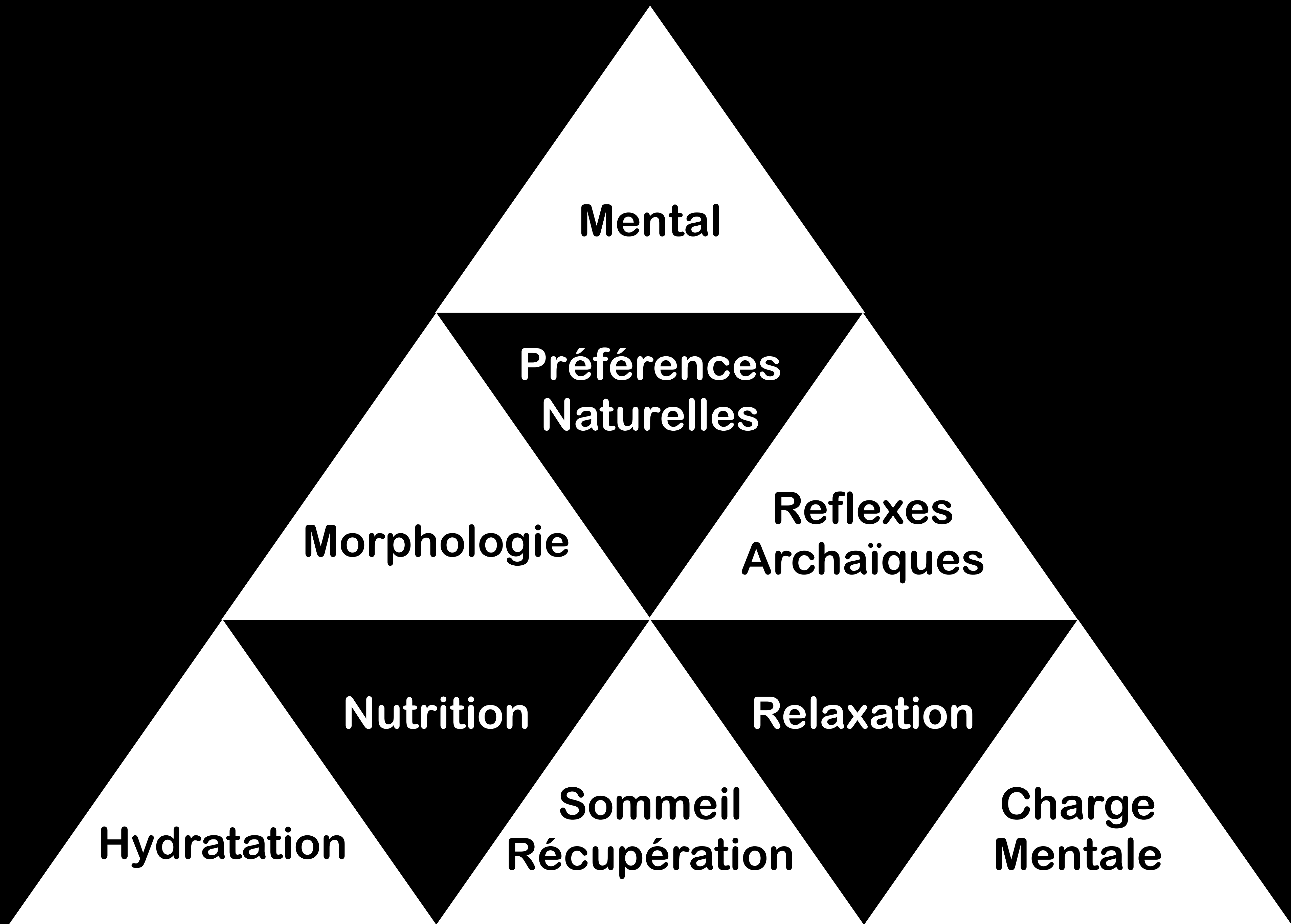
ENERGIE

Lorsque que tous les étages de la pyramide
sont pris en compte alors le sportif peut
atteindre sa **performance optimale**.

RENFORCER VOTRE MENTAL

OPTIMISER VOTRE PREPARATION

AUGMENTER VOTRE ENERGIE



Et lorsque l'ensemble des éléments de la pyramide sont pris en compte, alors le sportif peut atteindre **une performance durable.**

LE SPORT : Un encadrement et des exigences en évolution

Entraîneurs, préparateurs physiques, kinésithérapeutes,
Ostéopathes, nutritionnistes, monteurs et analyseurs vidéo...

Le monde du sport amateur et professionnel à énormément évolué,
devenant plus sollicitant physiquement et mentalement

« L'intensité émotionnelle et les enjeux sont tels qu'il faut être de
plus en plus costaud psychologiquement »

LE SPORT : Un encadrement et des exigences en évolution

Relier préparation mentale et motrice permet d'optimiser la performance et d'adapter l'entraînement en l'individualisant.

Cela permet également la prévention des blessures

Cela devient une ressource pour l'entraîneur et le préparateur physique mais jamais cela n'impose une manière de jouer ou de s'entraîner

Seul le sportif et l'entraîneur en décide. Ils le feront simplement dans la connaissance des déterminants physiques, moteurs et cognitifs associés

PREPARATION MENTALE, MOTRICE ET PERFORMANCE

Physique : amélioration, maintien VMA, FC, amplitude respiratoire, force, placebo, répétition d'effort...

Tactique : intégration des schémas de jeux équipe et adverse, répétitions mentales...

Technique : amélioration gestuelle, de la commande motrice, travail en imagerie mentale, travail en période de blessure..

Mental : améliore la confiance en soi, la concentration, maîtrise du discours interne, émotions au service de la performance...

Ensemble vers une



Optimale et durable