

Préparation mentale ? Késako ?



1. De quoi s'agit-il en réalité ?

En complément de la prépa physique, la prépa mentale est **à considérer comme un outil** pour accompagner différent public à optimiser leur performance donc à développer certaine habilité telle que la gestion de la concentration, des émotions, des distractions... Enfin, c'est tout ce qui va permettre au final de réussir à être focus et performant à l'instant T que ce soit à l'entraînement ou en situation de compétitions. C'est **l'image de l'iceberg**, c'est-à-dire qu'en voyant la face visible qui va être l'optimisation de la performance et tu vas avoir la face invisible beaucoup plus importante qui va être en lien avec le travail de l'inconscient, du psychologique qui doit nous conduire à apprendre à mieux se connaître. L'idée est d'essayer de comprendre quels peuvent être les freins qui se répètent et nous empêchent inconsciemment de passer un cap... exemple, se blesser systématiquement avant une grosse compétition, monter fréquemment sur le podium mais ne pas finir premier, attendre inconsciemment la 3eme manche pour tout donner pour la qualification...

2. Quels outils ?

Mettre en place des routines personnelles en fonction de sa personnalité, ses valeurs, ses affects...

Se fixer des objectifs (cohérents et réalistes), mieux se connaître, bien comprendre son environnement.

Améliorer son autonomie, son apprentissage...

Technique de visualisation, de respiration, de concentration...



3. Pour en savoir plus ?

[Ici une courte vidéo de 10 mn sur le sujet, pour tous, peu importe le niveau et la discipline...](#)