

Préparation mentale des sportifs

Anne Boudard


Préparateur mental certifié

anneboudard@hotmail.fr

anneboudard©2021Tous droits réservés

OLYMPE BOX
TIME TO CHANGE





**PREPARATEUR MENTAL DES SPORTIFS
DE HAUT NIVEAU CERTIFIE CNCP**
LNF Formation n°1 en France
pour la Préparation Mentale

**COACH PROFESSIONNEL DE DIRIGEANTS
CERTIFIE RNCP niveau 7**

SPORTIVE: cavalière...

Ma méthode : approche PNL, Somatique, Mindfulness,
Target, creative, neurocognitive ;

MEMBRE de EMCC : Fédération Européenne de coaching

QUI SUIS-JE



OLYMPE BOX
TIME TO CHANGE

POURQUOI UN PREPARATEUR MENTAL



La performance sportive: les 4 fondamentaux



Physique



Technique



Tactique



Mental

(70% de la performance Sources INSEP)

C'est ce pilier qui est susceptible de faire la différence et qui permet d'atteindre des situations de réussite impressionnantes. Une capacité à travailler, totalement personnalisable, à façonner soi-même





POUR QUI & POUR QUOI
FAIRE?

SPORTIFS DE TOUS NIVEAUX

Bien être & plaisir

Motivation

Objectifs

Concentration

Emotions

COMMENT?



Un premier entretien d'évaluation de la demande et des besoins



Diagnostic est fait avec le sportif



Le nombre de séances est prévu dans un contrat avec fixation d'objectifs d'entretien ou de compétition



Mise au point avec le sportif d'un programme de préparation mentale avec mise en place d'outils



OLYMPE BOX
TIME TO CHANGE

EN SAVOIR PLUS

- Anne BOUDARD
- anneboudard@hotmail.fr
- +33680345118
- Grâce aux dernières recherches sur les neurosciences dans les années 2000 et à ce jour, la préparation mentale des sportifs a connu un essor considérable et devenue essentielle dans la pratique sportive.

