



PAULINE MERJANOFF

PRÉPARATRICE MENTALE
JEUNES SPORTIFS (8-20 ANS)

COORDONNÉES



06.35.34.43.53



merjanoffpauline@gmail.com



30330 Gaujac



prepa-mental-synergie.fr

J'accompagne les jeunes sportifs dans la gestion du stress, de la pression et des émotions, afin de favoriser une performance durable et le maintien du plaisir dans la pratique.

J'interviens directement au sein des structures sportives à travers des actions concrètes auprès des jeunes, des parents et des encadrants.

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Référente en préparation mentale

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DU GARD DE TENNIS

Mise en place d'actions de préparation mentale sur le terrain

- Interventions auprès des jeunes et des encadrants
- Animation d'ateliers à destination des parents
- Création et déploiement d'outils de préparation mentale (newsletters, contenus pédagogiques, vidéos éducatives) pour la dimension mentale de la fédération

INTERVENTIONS EN CLUBS

Mise en place d'un cycle de 8 ateliers de préparation mentale

- Travail sur les piliers fondamentaux (concentration, gestion du stress, émotions, confiance...)
- Alternance entre apports théoriques et mise en pratique sur le terrain
- Adaptation des contenus aux jeunes sportifs et aux adultes

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL DE SPORTIFS

Suivi de sportifs, du jeune espoir au haut niveau, dans l'optimisation de la performance mentale, parmi eux :

- Champion d'Europe junior - moto trial
- Vice-championne de France - karaté
- Jeunes espoirs tennis

FORMATION

- Neurocognition (3 ans - école canadienne)
- Sophrologie
- Préparation mentale
- Coaching systémique
- Approche cognitivo-comportementale (TTC)

CE QUE J'APPORTE AUX STRUCTURES

- Accompagnement des jeunes face à la pression
- Développement de la confiance et de la stabilité mentale
- Gestion des émotions en compétition
- Prévention du décrochage sportif
- Actions concrètes sur le terrain (ateliers jeunes, parents, encadrants)

EXPERTISES

- Préparation mentale
- Neuro-training
- Neurocognition
- Gestion du stress et de la pression
- Approche systémique
- Approche cognitivo-comportementale (TTC)

PROJETS & DÉVELOPPEMENT

- Conception de supports de préparation mentale à destination des jeunes sportifs (tennis), dont 3 ouvrages pédagogiques
- Projet de plateforme de prévention mentale des sportifs, actuellement en phase pilote