

Développement de la préparation mentale au sein des structures sportives

MISE EN PLACE CONCRÈTE

Cette démarche peut se traduire par :

- Interventions auprès des jeunes
 - Ateliers sur la gestion du stress, des émotions et de la compétition
 - Travail sur les piliers fondamentaux de la préparation mentale
- Actions au sein des structures
 - Interventions directement sur le terrain
 - Intégration progressive d'un programme de préparation mentale
- Sensibilisation globale
 - Apport d'outils aux encadrants
 - Travail autour de l'environnement du sportif

CE QUE ÇA APPORTE

- Des jeunes plus stables et engagés
- Une meilleure gestion des situations de compétition
- Une performance plus régulière
- Une diminution des situations de blocage ou d'abandon

PERSPECTIVE

L'intégration de la préparation mentale peut s'inscrire :

- sous forme d'actions ponctuelles
- ou dans une logique de structuration à plus long terme
- L'objectif est de construire progressivement un cadre durable autour de la dimension mentale au sein des structures.

La dimension mentale s'inscrit aujourd'hui comme un enjeu de prévention durable au sein des structures sportives.

Je reste à votre disposition pour échanger et envisager les modalités adaptées à votre structure.