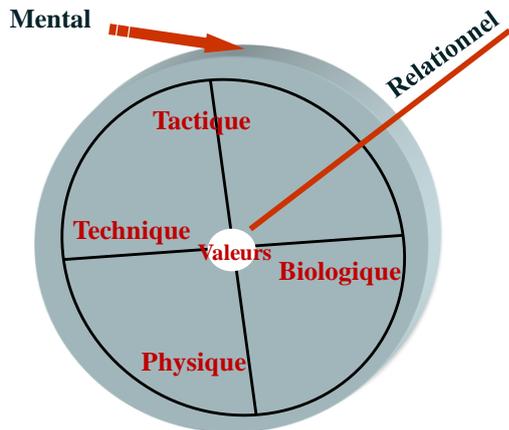
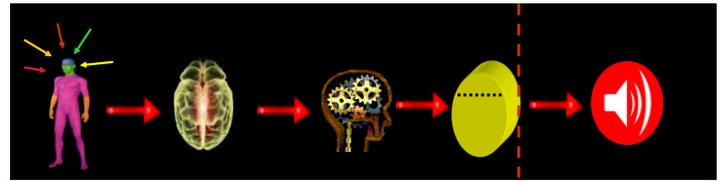


➔ Les composants d'accès à la performance

La métaphore sportive est fondamentalement structurante



➔ Etre fort mentalement

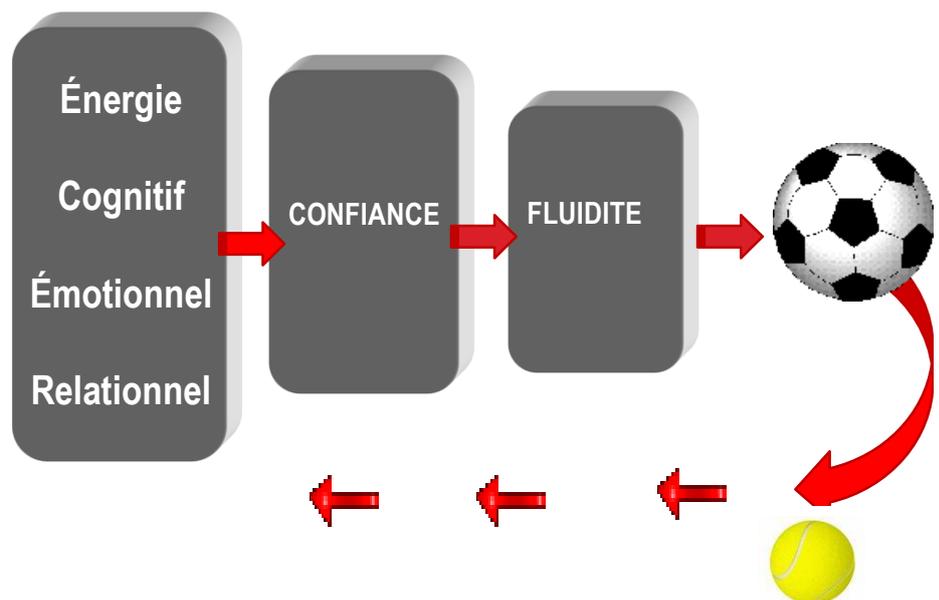


C'est contrôler

- Son énergie
- Sa concentration
- Ses émotions
- Sa place dans l'équipe

« La performance sportive est en grande partie une performance mentale »

➔ Le processus d'accès à la performance



A force de se dépasser on risque de se perdre de vue

Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress

Le stress est une accumulation d'énergie

Le stress est une stratégie d'adaptation

« Il y a toujours une partie interne qui se joue en nous, peu importe la partie externe que nous jouons. »

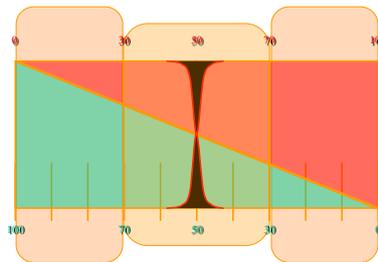
Globalement, il s'agit d'apprendre à réguler ses émotions contrôler ses impulsions afin de s'adapter en souplesse aux différentes situations rencontrées.

Bref...

faire coïncider en toutes circonstances autonomie, lucidité, confort, plaisir et efficacité

► L'amplitude du stress

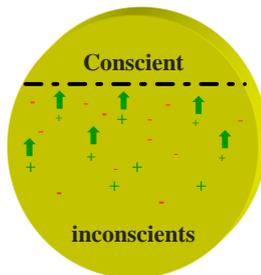
L'anxiété détériore l'attention



Le stress digitalise, crée un effet tunnel ... là ou il faudrait avoir une vision globale

► Le top performance

Modéliser ses expériences de références



Les états ressources K S	
Personnel	Professionnels
Nom de code : OPA 70	Slalom 3 ^{ème} passage à Courchevel 14 01 07 49" Nom de code : 3 ^{ème} courche
Nom de code : PECLET	Géant Val Thorens 05 02 07 1' 07" 14" Nom de code : GPVALTO
Nom de code : CUCHE	Super G La Bresse 27 03 07 53" 87" Nom de code : SGLABRESE
Nom de code : 209 8 / 39 05	E S T J

« Il y a toujours une partie interne qui se joue en nous, peu importe la partie externe que nous jouons.

Les derniers 5 % de la performance, ceux qui sont déterminants, concernent le contrôle des émotions »

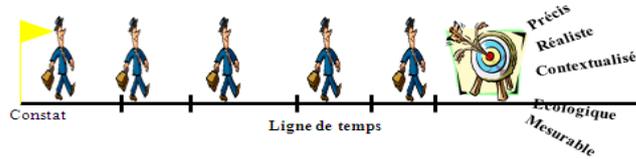


Un recentrage intérieur, facilite l'accès à ses ressources

Tout objectif flou se transforme inéluctablement en ânerie précise

Savoir clarifier ses objectifs avec précision oriente le comportement et canalise l'énergie

Stratégie d'objectif



La stratégie d'objectif est une stratégie de programmation de l'action

M.Dehan

OBJECTIFS EXCEPTIONNELS
=
DECISIONS EXCEPTIONNELLES
+
CONSTRAINTES EXCEPTIONNELLES

L'entraînement mental repose sur l'idée, qu'au même titre que la force musculaire peut être améliorée par l'entraînement, la force mentale peut être développée par l'exercice.



Diagnostics et bilans



Training mental



Stratégies mentales

PHASE 1	PHASE 2
PRESENT	FUTUR
NEGATIF	POSITIF
ASSOCIE KINESTHES.	DISSOCIE VISUEL
SENTIMENT	ACTION
EVITER LES DESAGREMENTS	ALLER VERS LE CHANGEMENT

STRATEGIES FONDAMENTALES

- Visualisation
- Objectif
- Ancrage de ressources
- Switch
- Planification des objectifs
- Analyse factuelle
- Gestion des situations
- Relationnelle / Influence
- Méta

Bureau Européen de Ma

BEMC, organisme de formation, est enregistré sous le

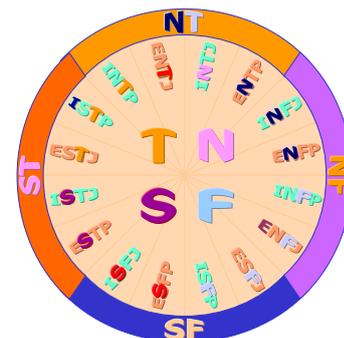
➔ Evaluer les capacités et potentialités mentales et de motricité

Capitaliser et utiliser ses forces

Contourner ses faiblesses ou les minimiser

En s'intéressant au point de départ, au schéma naturel d'un joueur, le coach pourra mieux l'accompagner sur le chemin de la performance.

Connaître les forces et les points à améliorer permet une évolution moins chaotique et une économie d'énergie non négligeable



- **La typologie est construite autour de quatre dimensions.**
Chacune de ces dimensions est définie par deux pôles opposés entre lesquels nous avons une préférence
Nous disposons tous de toutes les possibilités.

- **Il y a donc 16 catégories ou combinaisons parmi quatre dimensions décrites ci-dessous.**

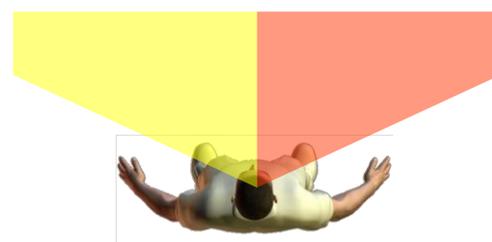
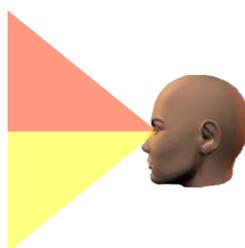
- 1 - D'où tirez-vous votre énergie ? De l'extérieur, ou de l'intérieur ?
- 2 - Comment assemblez-vous les informations ? De votre intuition ou de votre observation ?
- 3 - Comment prenez-vous vos décisions ? De votre logique ou de votre affect ?
- 4 - Comment orientez-vous votre vie ? Etes-vous pousser à planifier ou à dérouler au fil de l'eau ?

- **La motricité**
Nous pensons que les préférences psychologiques sont intimement liées à notre corps, sa croissance, son épanouissement et l'utilisation que nous en faisons.

- **La marche**

- **La visualisation verticale**

- **La visualisation horizontale**



Tout en sachant que :

Si tout le monde est capable de tout faire, les différences résident:

- Dans la manière de faire (processus) et
- Dans le coût énergétique associé à la réalisation de cette tâche