

PRÉPARATION MENTALE



Pourquoi ?

Dans un sport collectif, le mental de chaque individu joue sur le mental du groupe. Cela est valable également pour les encadrant.e.s : les émotions d'un membre du staff peuvent faire basculer l'équipe. La préparation mentale est utile pour la performance mais pas que : cela peut servir à faire grandir chaque pratiquant.e.s et à faire évoluer son groupe dans un environnement sain.

Comment ?

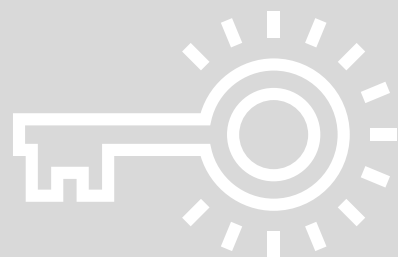
Certains aspects de la préparation mentale sont facilement abordables et il existe beaucoup de ressources sur le sujet

Cela demande en premier lieu une introspection. **L'estime de soi** joue un rôle important sur la motivation et la confiance, donc sur la performance individuelle.



Il est important d'identifier les **besoins individuels** et du groupe pour proposer des solutions et séances adéquates qui répondent à un objectif de saison, au même titre qu'une préparation physique.

Il peut y avoir de nombreuses **opportunités** de travailler l'aspect mental (aux entraînements, réflexion pendant les trajets, en faisant son sac, entre les matchs en tournoi, faire des fiches et/ou avoir mot clés qui permettent d'y penser...)



Ce n'est pas une recette magique mais des outils pour accompagner et aider les sportifs. Ces outils doivent être testés, ajustés et améliorés avec le temps.

En tant que coach, se donner le temps pour **échanger** avec les individus, écouter, faire prendre conscience. Les entretiens individuels sont importants pour évaluer la pertinence des outils.

Bon à savoir

- Intégrer des séances de travail dans la planification de l'année au même titre qu'une séance technique ou physique
- Profiter de l'entraînement pour se mettre dans des situations que l'on peut retrouver en match, se familiariser afin de savoir réagir sous pression
- Avoir en tête que l'objectif est de mettre chaque personne dans les meilleures conditions pour que collectivement tout fonctionne : certains aspects de la préparation mentale parleront plus à certaines personnes qu'à d'autres

Exemple de travail individuel : l'imagerie mentale

- Imagerie mentale associée : l'athlète s'imagine en action, est impliqué.e dans l'action, s'imagine dans son corps en train d'exécuter le geste et ressent les sensations que cela procure
- Imagerie mentale dissociée : l'athlète est spectateur de l'action, la visualise de l'extérieur

Exemple : travailler avec une personne sur un des lancers qu'elle ne maîtrise pas à travers de l'imagerie mentale associée. Accompagnée de séances techniques, la visualisation peut avoir un résultat bluffant car cela permet au cerveau de s'approprier le geste.

Ressources

[Petit Bambou sport et mental](#)

[Préparation mentale](#)

[Imagerie](#)

[Silvia Janostinova basketteuse puis coach mental](#)

[Préparation mentale du sportif : Méditer, se concentrer, gagner](#)



<https://flyingdisc-paysdelaloire.fr>



contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr