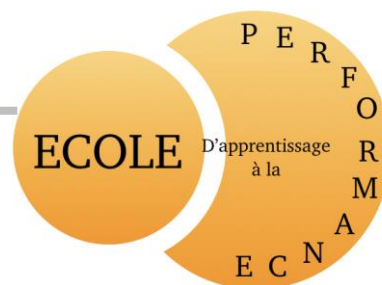


Apprentissage à la préparation mental



VI. La préparation mentale, c'est quoi ?

La formation « Soutien mental pour jeunes sportifs » s'adressent aux parents qui souhaitent offrir à leurs enfants des ressources efficaces afin de progresser rapidement dans leur sport. En quatre heures seulement, votre adolescent apprendra comment développer un mental puissant et ainsi être au top en compétition sportive.

La préparation mentale est fondamentale pour réussir en compétition. Les grands champions l'ont bien compris, comme Novac Jokovic, par exemple, pour qui cette aptitude est aussi importante que la préparation physique. Cette compétence est cependant rarement enseignée aux jeunes sportifs.

Pourtant, être moins bon en compétition que durant l'entraînement, c'est décevant ! Voir son enfant échouer, n'avoir plus confiance en lui-même, stresser et perdre ses moyens lors d'une épreuve sportive est difficile. Si votre fils ou votre fille a entre 14 et 24 ans, vous pouvez l'aider en lui offrant la chance de développer son plein potentiel et s'épanouir pleinement dans son corps et dans sa tête.

Pour donner le meilleur de soi

VII. Pourquoi s'appuyer sur notre association et notre soutien ?

Grâce à l'Association Sports et Performance, votre enfant bénéficiera des précieux conseils des coaches. Ayant eux-mêmes vécu la pression des compétitions et formé de nombreux jeunes sportifs, ils sauront guider pas à pas vos jeunes sportifs vers la réussite.

Spécialement conçu pour les jeunes, ce coaching se déroule dans les salles et zone de jeux mis à disposition par l'association, soit en ligne afin que votre adolescent puisse suivre ses séances tranquillement installés devant son écran aux horaires qui lui conviennent.

Il apprendra comment augmenter sa motivation et sa concentration, comment mieux s'entraîner et gérer ses émotions lors des moments importants. Ces éléments lui offriront de meilleurs résultats sportifs, car en se libérant des freins psychologiques, il pourra s'exprimer dans son sport avec plus de liberté et d'efficacité.

En apprenant à donner le meilleur de lui-même, votre enfant aura déjà réussi l'essentiel : gagner l'estime de soi.

VIII. Processus et mise en pratique

Le processus est de faire connaissance, notamment via des tests ou des bilans puis la mise en place d'un plan d'action. Dans un premier temps nous apprenons à nous connaître sur différents domaines que ce soit loisirs, sports ou vie sociale. Nous planifions ensemble des objectifs personnels. Pour finir, je remets un bilan au joueur et à ses parents. A partir de là nous mettons en place un plan d'action → court, moyen et long terme.

De 9 à 12 ans : avoir les clés pour un comportement juste et adapté. Apprendre d'une façon ludique. En un mot **Plaisir avant tout !**

Pour les 12 à 14 ans : c'est d'amener le sportif à faire les bons choix, apprendre à s'écouter- les autres-école-sport et gérer ses émotions.

De 15 à 17 ans : le jeune sportif commence à entrer « **en mode élite** ». Tout devient plus compétitif. Apprendre la gestion du bon et du mauvais stress, la motivation, la concentration et le lâcher-prise.

Enfin, les 17 à 20 ans sont à la porte du professionnalisme. Apprendre à s'affirmer, à oser et ainsi développer la confiance en soi.

J'estime qu'il faut 4 séances pour créer un plan d'action.

Je vous ai développé les points clés selon certaines tranches d'âge mais le coaching reste du sur-mesure, car chaque athlète est unique !

Il est aujourd'hui établi qu'une pratique régulière d'activité physique agit favorablement sur plusieurs aspects de la santé physique et biologique (composition corporelle et prévention de maladies chroniques) et a aussi un effet bénéfique sur les plans psychologique et social. Elle favorise le maintien ou l'amélioration de la condition physique des jeunes et facilite également le développement de la réflexion, l'apprentissage ainsi que les rapports sociaux.