



éMAUtions



éMAUtions

# LA PRÉPARATION MENTALE

## Quelle définition ?

L'ensemble de techniques

que le sportif APPREND

puis APPLIQUE

de façon AUTONOME

En vue de DÉVELOPPER

ses qualités mentales

Pour OPTIMISER ses performances



éMAUtions  
des réponses sont sur le chemin.

L'athlète est donc ACTEUR  
du processus de SA préparation mentale

**APPRENDRE  
APPLIQUER  
AUTONOMIE**

le préparateur mental est un GUIDE  
qui accompagne l'athlète dans son  
développement de ses qualités mentales

[emautions388@gmail.com](mailto:emautions388@gmail.com) - 07 77 67 64 67 – [www.emautions.com](http://www.emautions.com)



# LA PRÉPARATION MENTALE

## Quels objectifs ?

OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

ATTEINDRE L'EQUILIBRE DU HAUT NIVEAU  
mental, tactique, physique et technique

UNE CONNAISSANCE ACCRU DE SES CAPACITÉS  
Cognitives, psycho-émotionnelles, psycho-somatiques,

ÊTRE EN CAPACITÉ D'ACTIVER SA FORCE MENTALE  
Dans toutes les circonstances  
Avec les bonnes techniques

[emautions388@gmail.com](mailto:emautions388@gmail.com) - 07 77 67 64 67 – [www.emautions.com](http://www.emautions.com)



# AXES DE TRAVAIL EN PRÉPARATION MENTALE

Gestion  
du  
STRESS

Amélioration  
de la  
CONCENTRATION

Préparation  
aux grands  
ÉVÉNEMENTS

accueil des  
ÉMOTIONS

Optimisation  
de la  
CONFIANCE  
EN SOI

Supprimer  
les  
interférences  
telles que les  
CROYANCES  
LIMITANTES

Renforcement  
de la  
MOTIVATION

Accompagnement  
du Sportif BLÉSSÉ

Gestion  
des  
PEURS

Gestion de  
l'ÉCHEC

Optimiser la COHÉSION  
d'un groupe

amélioration  
des cycles VEILLE/SOMMEIL



éMAUtions

# LA PRÉPARATION MENTALE

## Comment ?

Pluridisciplinaires

Un accompagnement

Des outils / des techniques

Développement de la FORCE MENTALE

Travail autonome de l'athlète

Entraînement au quotidien



# LA FORCE MENTALE SELON

R.H.COX

**FORCE  
éthique du  
TRAVAIL**

**Capacités  
à se  
CONCENTRER**

**Attitudes  
POSITIVE**

**CONFIANCE  
EN SOI**

**Résistance à la  
PRESSION**

**ÉLÉGANCE  
face à la  
RÉUSSITE**

**Grande  
MOTIVATION  
intrinsèque**

**RÉSILIENCE  
en cas  
d'ÉCHEC  
ou de  
BLESSURE**

**ABSENCE  
de pensées  
NÉGATIVES**

**PERSÉVÉRANCE  
et  
DÉTERMINATION  
de tous les  
instants**

**Faculté  
à relever les  
DÉFIS**

**Intelligence  
ÉMOTIONNELLE**



# LA PRÉPARATION MENTALE

## Quelle organisation ?

1<sup>er</sup> Entretien pour faire connaissance  
Tests à réaliser en autonomie  
Analyse des résultats et compte rendu

Pour l'athlète, les parents  
et le staff de l'athlète si accord de l'athlète

Diagnostic et hypothèses de travail  
Programmation des séances et contenus  
Évaluations et ajustement ponctuels  
pendant la saison

Programmé par Caroline MIGUEL & sur demande de l'athlète  
ou de son staff si accord

[emautions388@gmail.com](mailto:emautions388@gmail.com) - 07 77 67 64 67 – [www.emautions.com](http://www.emautions.com)



Caroline MIGUEL – naturopathe  
*en formation de préparateur mental*

**au service de la performance sportive**

**Rencontrons nous pour préparer votre saison**

[emautions388@gmail.com](mailto:emautions388@gmail.com) - 07 77 67 64 67 – [www.emautions.com](http://www.emautions.com)



éMAUtions

