



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 - 07 77 67 64 67 – 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 - 07 77 67 64 67 – 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

emautions388@gmail.com - 07 77 67 64 67 – www.emautions.com



EMAUtions
Les réponses sont sur la chemin

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^{er} 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 - 07 77 67 64 67 – 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 - 07 77 67 64 67 – www.emautions.com



éMAUtions

