

La préparation mentale *un outil pour l'entraîneur et le sportif*

Julien Bois / Docteur en S.T.A.P.S. - Maître de conférence
Pour une approche éducative de la préparation mentale.

Nadine Duez-Fourton / Préparatrice mentale du "Team VTT"
Quelles habiletés mentales pour la performance sportive ?

Mickael Campo / Préparateur mental du LOU Rugby
La préparation mentale en sport collectif.
L'exemple du rugby.

Xavier Alexandre / Société Schuhfried
Présentation d'outils informatisés.

VEN. 22 MARS 2013
18h45 - 21h00

Maison Départementale des Sports
7 rue de l'Industrie
Eybens

Mental's Training & le Comité Départemental Olympique et Sportif de l'Isère
vous convient à la soirée

La préparation mentale : un outil pour l'entraîneur et le sportif

Vendredi 22 Mars 2013 - 18h45
Maison Départementale des Sports – Eybens

Entrée libre sur inscription à l'adresse email suivante : y.donadieu@cdos-isere.com

Programme

Julien Bois / Docteur en S.T.A.P.S. - Maître de conférences à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour - Préparateur mental - Secrétaire Général de la Société Française de Psychologie du Sport.

« Pour une approche éducative et transparente de la préparation mentale. »

« La préparation mentale pour nombre d'athlètes et d'entraîneurs attire autant qu'elle effraie. Elle est pour certains une perspective de progression nouvelle en général peu explorée, alors que d'autres n'y voient qu'une activité opaque et méconnue pratiquée par des intervenants douteux. L'objet de cette conférence est de présenter cette pratique en répondant à quelques questions simples: Qu'est-ce précisément que la préparation mentale ? Que fait-on concrètement et est-elle efficace ? Qui peut être préparateur mental ? »

Nadine Duez-Fourton / Professeur d'EPS - Préparatrice mentale du "Team VTT".

« Quelles habiletés mentales pour la performance sportive ? »

« Le concept d'entraînement mental vise à améliorer la performance et au développement des aptitudes psychologiques. L'objectif étant de développer ses ressources pour mieux s'adapter aux contraintes du sport de haut niveau. Les habiletés mentales mises en œuvre dépendent de trois facteurs : ATTENTION, MOTIVATION, ANXIÉTÉ, qui sont nos ressources cognitives. Grâce à la relaxation, la gestion des objectifs, l'imagerie mentale et le dialogue interne ces facteurs émotionnels seront mieux maîtrisés. Pour y parvenir il sera incontournable de mettre en place des stratégies opérationnelles individualisées sous forme de scénario dans des environnements variables et variés. La gestion optimale des émotions qui en découlera sera un gage de performance et d'expertise. Ainsi le sportif renforcera ses apprentissages et ses automatismes afin de rester le plus longtemps lucide et serein quelle que soit la situation et le niveau de pression. »

Mickaël Campo / Docteur en Psychologie - Préparateur mental de l'équipe professionnelle LOU Rugby - Responsable de la section sciences du coaching du Rugby Science Network de l'IRB.

« La préparation mentale en sport collectif. Le préparateur mental un outil pour l'entraîneur. L'exemple du rugby. »

« A l'heure à la recherche de performance, la préparation mentale connaît un essor considérable au sein du milieu sportif. Principalement centrée sur l'optimisation de la performance individuelle, la préparation mentale est beaucoup moins connue quant à ses domaines d'intervention sur la dimension collective. Intervention sur le joueur ? L'entraîneur ? Le groupe ? Cette conférence présente un aperçu de ce que peut être la préparation mentale en sport collectif en prenant l'exemple de l'intervention en rugby à XV.

Xavier Alexandre / Directeur commercial de la société Schuhfried (leader mondial d'édition de tests psychologiques informatisés).

Présentation d'outils informatiques au service du travail de préparation mentale.

Un cocktail clôturera la soirée.

Accès

Maison Départementale des Sports
7 rue de l'Industrie 38 320 Eybens

En transport en commun

- Ligne 31 : arrêt Val d'Eybens (5 min)
- Tram A : arrêt Grand'Place (8 min)

En voiture

- Rocade Sud : sortie n°5

Contacts



Yvan Donadieu
CDOS Isère
04.38.24.03.64.



Majda El Farissi
Mental's Training
06.18.13.87.28.