



PREPARATION MENTALE

Une carrière de sportif au plus haut niveau est généralement courte. Le temps d'acquérir l'expérience (qui augmente à mesure que le physique diminue), la force de caractère, la maîtrise, et la fin de carrière arrive.

On distingue 4 piliers de la performance : physique, technique, tactique et mental. Or, la préparation mentale est souvent négligée alors que les grands champions insistent sur son rôle fondamental dans les plus belles réussites qui nécessitent de performer en situation stressante et/ou exigeante.

C'est lorsque on en emmené HORS DE SA ZONE de confort, de plaisir ou de compétence (grands rendez-vous, phases éliminatoires) que la préparation mentale aura toute son utilité et fera la différence.

Nous avons développé notre intervention sur 4 axes (les 4 D) :

- **Discipline** (capacité à s'ajuster)
- **Durabilité** (capacité à durer)
- **Dureté** (capacité à endurer)
- **Dominance** (capacité à s'imposer)



DEVELOPPER SES
FORCES ET REDUIRE
SES FRAGILITES

LEADERSHIP,
ASSERTIVITE,
VALEUR AJOUTEE...

ENTRETIEN EN
PRESENTIEL OU EN
VISIO

MENTALGO

www.mentalgo.fr

contact@mentalgo.fr

0608090661