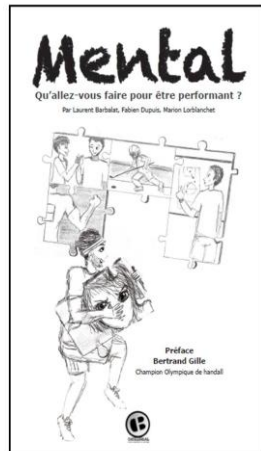


MENTAL

Qu'allez-vous faire pour être performant ?



Sortie du guide : mercredi 3 décembre 2014.

Ce livre est destiné aux jeunes sportifs en formation. Beaucoup d'ouvrages abordent la dimension mentale de la performance sportive. Peu, par contre, sont accessibles et concrets pour un public adolescent.

Cet ouvrage se veut ludique, accessible et utile. Il s'appuie pour cela sur des outils concrets et sur de nombreux témoignages de professionnels (préparateurs mentaux, sportifs, entraîneurs).

Pourquoi s'adresser aux jeunes ?

- Très tôt dans leur carrière de sportifs, les jeunes sont confrontés à des problématiques "mentales" : cohérence du projet, gestion du stress, concentration, communication...
- Souvent la sphère mentale est réduite « au dépassement de soi » ou « au manque de confiance », hors de nombreux autres axes sont à travailler : la connaissance de soi, l'estime de soi, la gestion des émotions...

L'entourage des jeunes (parents, éducateurs, agents ...) peut également être concerné par le contenu de cet ouvrage. Il leur permettra de mieux accompagner les sportifs.

Quelles sont les portes d'entrées de la préparation mentale ?

Le rôle du mental dans la performance sportive est abordé au travers de sept portes d'entrée :

- 1 PASSER DU RÊVE AU PROJET**
- 2 CONSTRUIRE ET ENTRETENIR L'ESTIME DE SOI**
- 3 GERER SES EMOTIONS**
- 4 MAXIMISER SON POTENTIEL ENERGETIQUE**
- 5 SE CONCENTRER**
- 6 APPRENDRE A APPRENDRE**
- 7 COMMUNIQUER**

Dans chacune de ces parties, le lecteur trouvera :

- des **connaissances théoriques** vulgarisées pour une meilleure compréhension des différentes sphères du mental,
- des **histoires** pour illustrer ces propos,
- des **témoignages de sportifs** professionnels dans cinq disciplines : le football, le rugby, le basket, le handball et le hockey sur glace,
- des **outils d'entraînement mental**.

Qui sont les grands témoins de ce livre ?

De nombreux professionnels font part de leur expérience dans cet ouvrage :

- des **athlètes** comme J. Best (FC Grenoble), J. Eckanga (Aix Maurienne) ou Camille Abilly (O. Lyonnais),
- des **entraîneurs** comme Pierre Vincent (vice-champion Olympique de Basket à Londres),
- des **experts en préparation mentale** comme Gilles Séro ou Stéphane Bigeard (Champion de France de football en 98 avec le RC. Lens).

Qui sont les auteurs ?

L'ouvrage a été co-réalisé par :

- **Laurent Barbalat** (éducateur sportif d'un pôle de haut-niveau en football – FC Annecy / U17 nationaux)
- **Marion Lorblanchet** (nutritionniste du sport et vice-championne du monde de triathlon Xterra)
- **Fabien Dupuis** (BE 2 football, formateur et coach sportif, **expert en préparation mentale**).

Où l'acheter ?

Les co-auteurs du livre sont rassemblés sous une association ayant pour nom **ORIGINAL PRODUCTION**.

Pour en savoir plus :

- Laurent Barbalat :
laurent@original-production.com
06 70 17 23 32

Pour commander votre livre :

- Le site web : www.original-production.com

Pour suivre l'actualité de la structure rendez-vous sur :

- La page Facebook : <https://www.facebook.com/pages/Original-Production/825322830842024?ref=hl>: