

# Optimiser les capacités mentales



**JUDO  
WALLONIE  
BRUXELLES**

Simon Calande, Préparateur  
Mental



CREALTITUDE

Optimise ton mental pour  
une conduite  
économique et durable  
de ta performance





Préparateur mental pour les athlètes de HN et espoirs de la ligue handisport francophone et du Paralympic Team Belgium



Diagnostic et accompagnement d'athlètes et d'équipes (en privé)



Préparateur mental au C.R.O.P.S. et enseignant au DU en Préparation Mentale de l'université de Lille



Membre du réseau belge des Psychologues du sport et Préparateurs mentaux



**Question VEVOX :**  
**En un mot, pour vous, la préparation  
mentale c'est...**



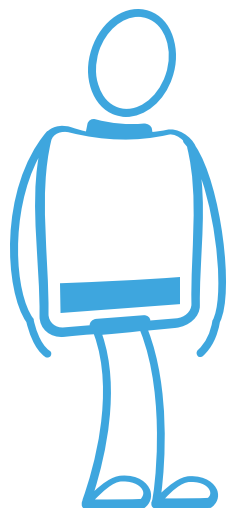
# La préparation mentale, c'est quoi?

Vidéo athlétisme



# L'influence de nos pensées

Pensée négative



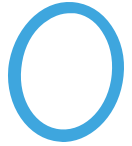
Pensée positive



# La tête qui flotte



- Concentration
- Efficacité
- Maître de l'action



- Frustration
- Colère
- Contrarié
- Dépité

PASSÉ



PRÉSENT



- Inquiétude
- Peur
- Nervosité
- Anxiété

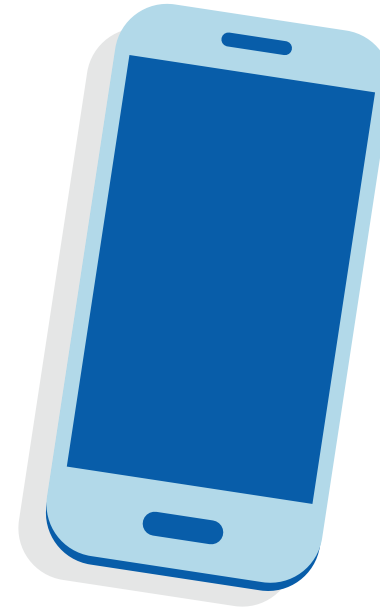
AVENIR



# La préparation mentale, c'est quoi?



Athlètes

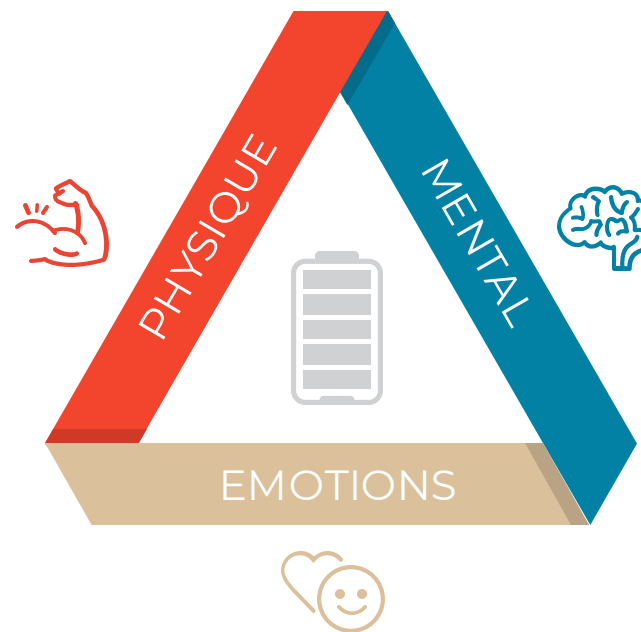
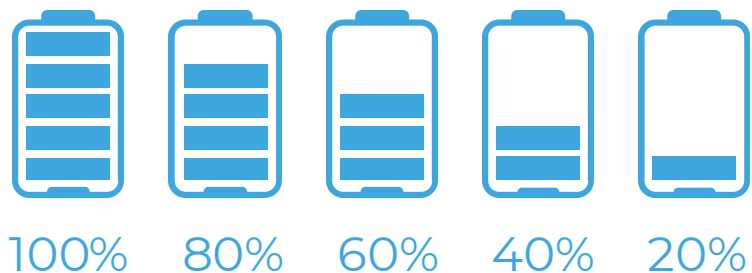
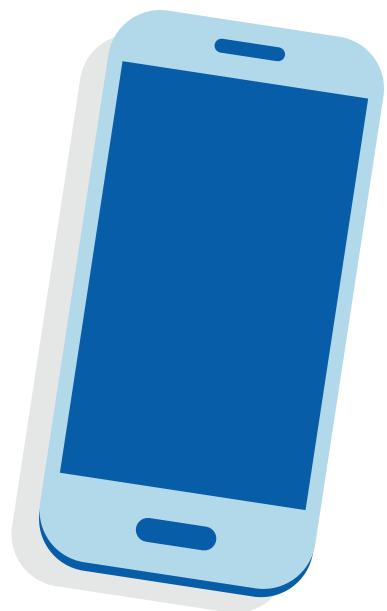


Téléphone





# La préparation mentale, c'est quoi?



Détecter

Prendre action



# La préparation mentale, c'est quoi?



**Anticiper**



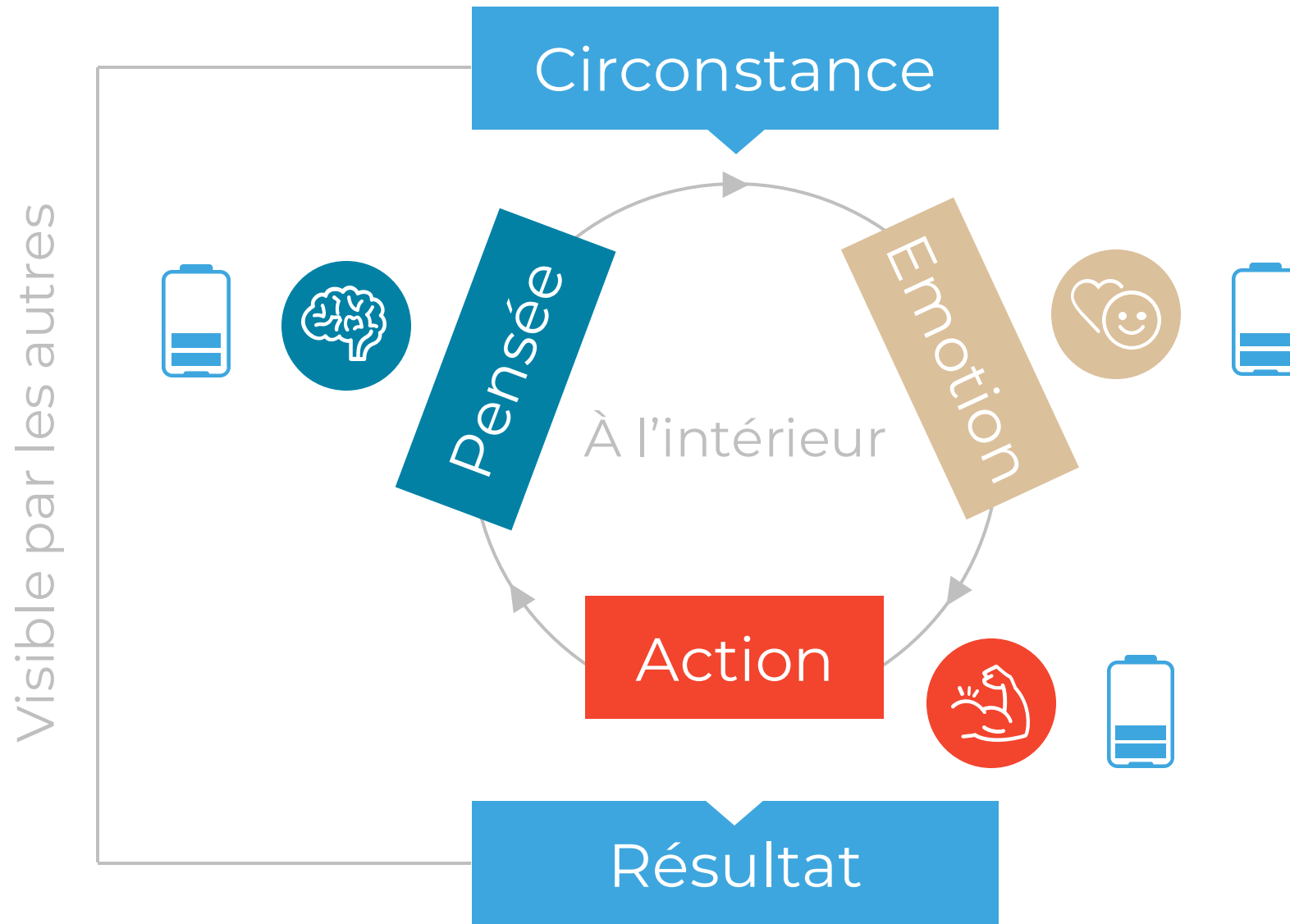
**S'Adapter**




**Accepter**



# D'une circonstance à un résultat



A photograph of tennis player Novak Djokovic on a clay court. He is wearing a red Lacoste polo shirt with white stripes on the sleeves and white shorts. He has a determined and intense expression, with his mouth wide open as if shouting or celebrating. His right fist is clenched, and he is holding a tennis racket in his left hand. The background shows the reddish-brown clay court with white boundary lines.

Au tennis, la victoire ne  
se joue pas entre les deux  
lignes mais entre les deux  
oreilles du joueur.

Novak Djokovic



CREALTITUDE

# La performance



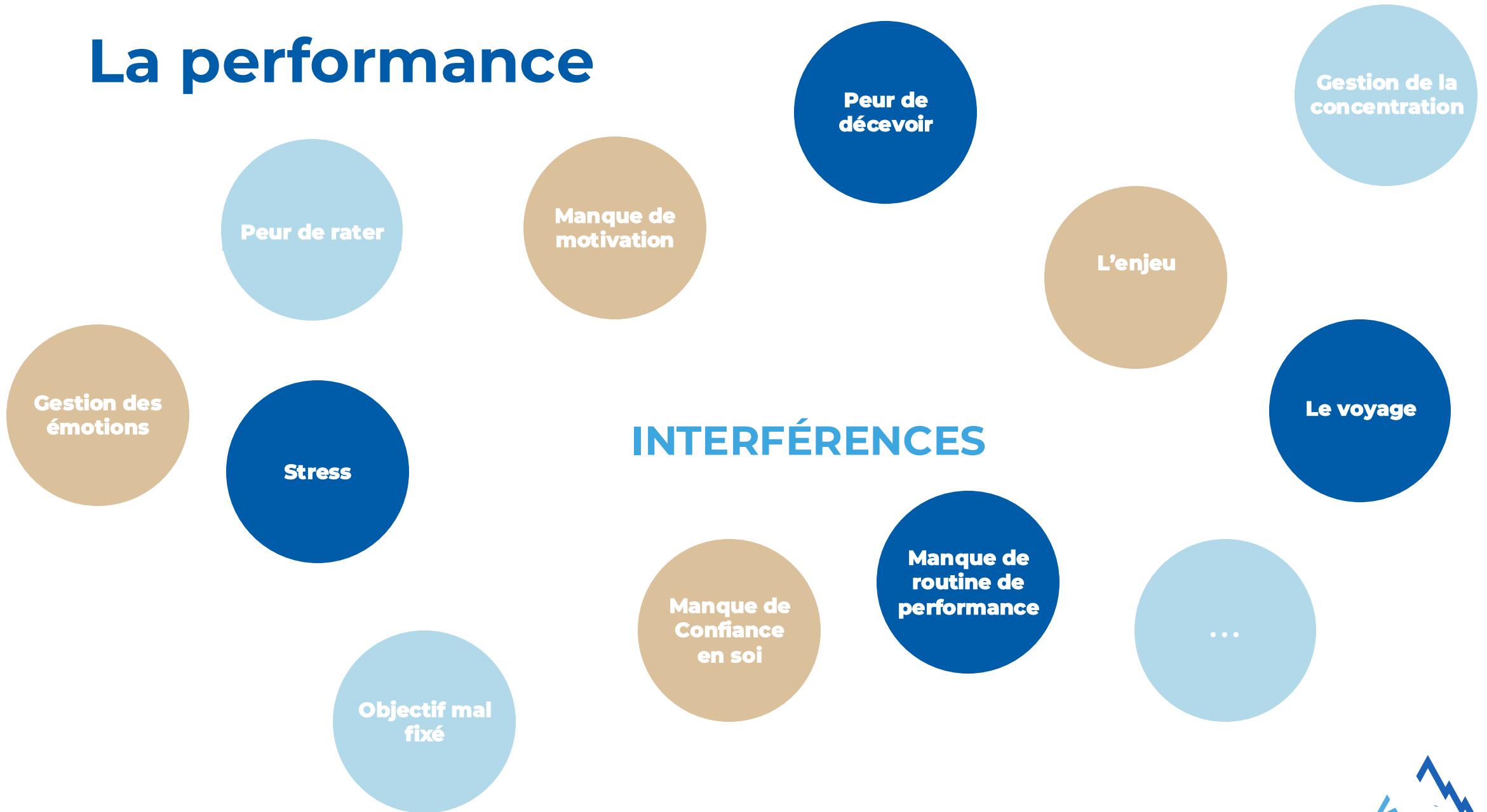
**PERFORMANCE**

**=**

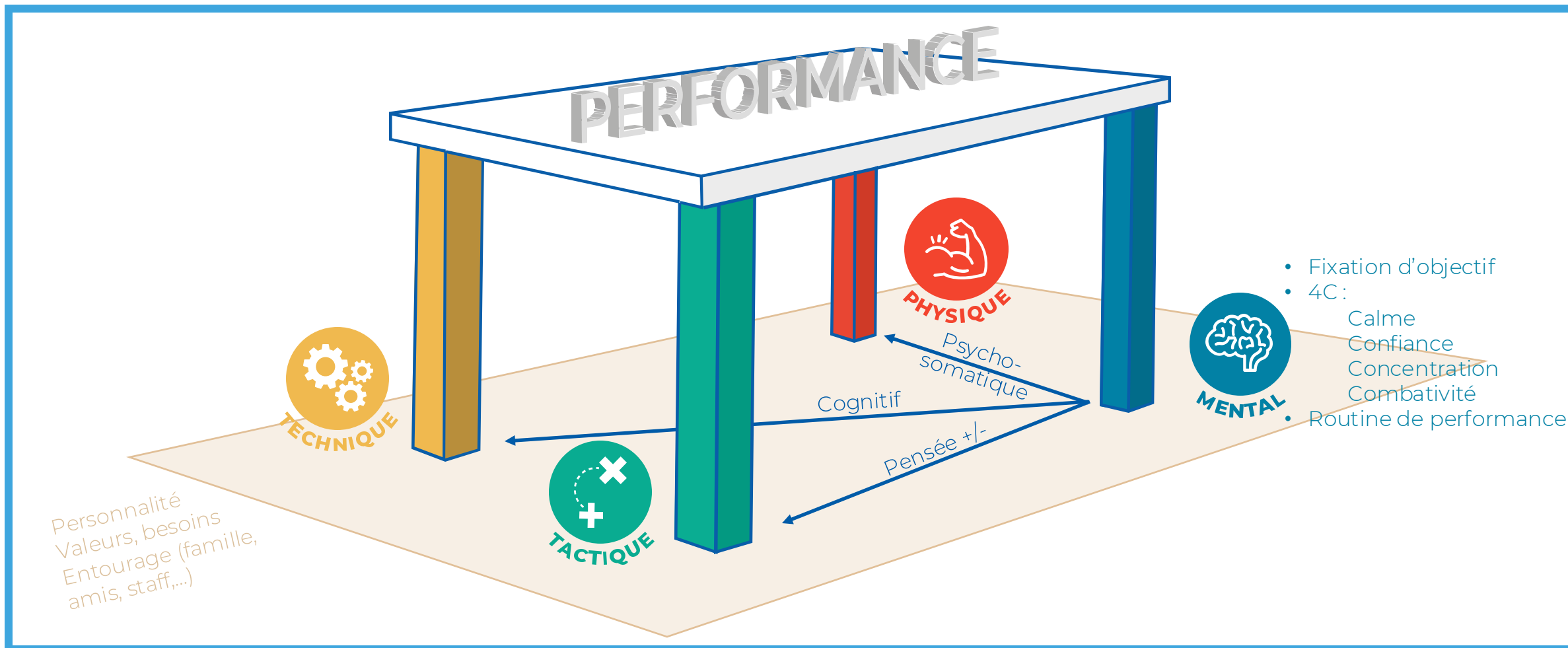
**POTENTIEL - INTERFÉRENCES**



# La performance



# La performance



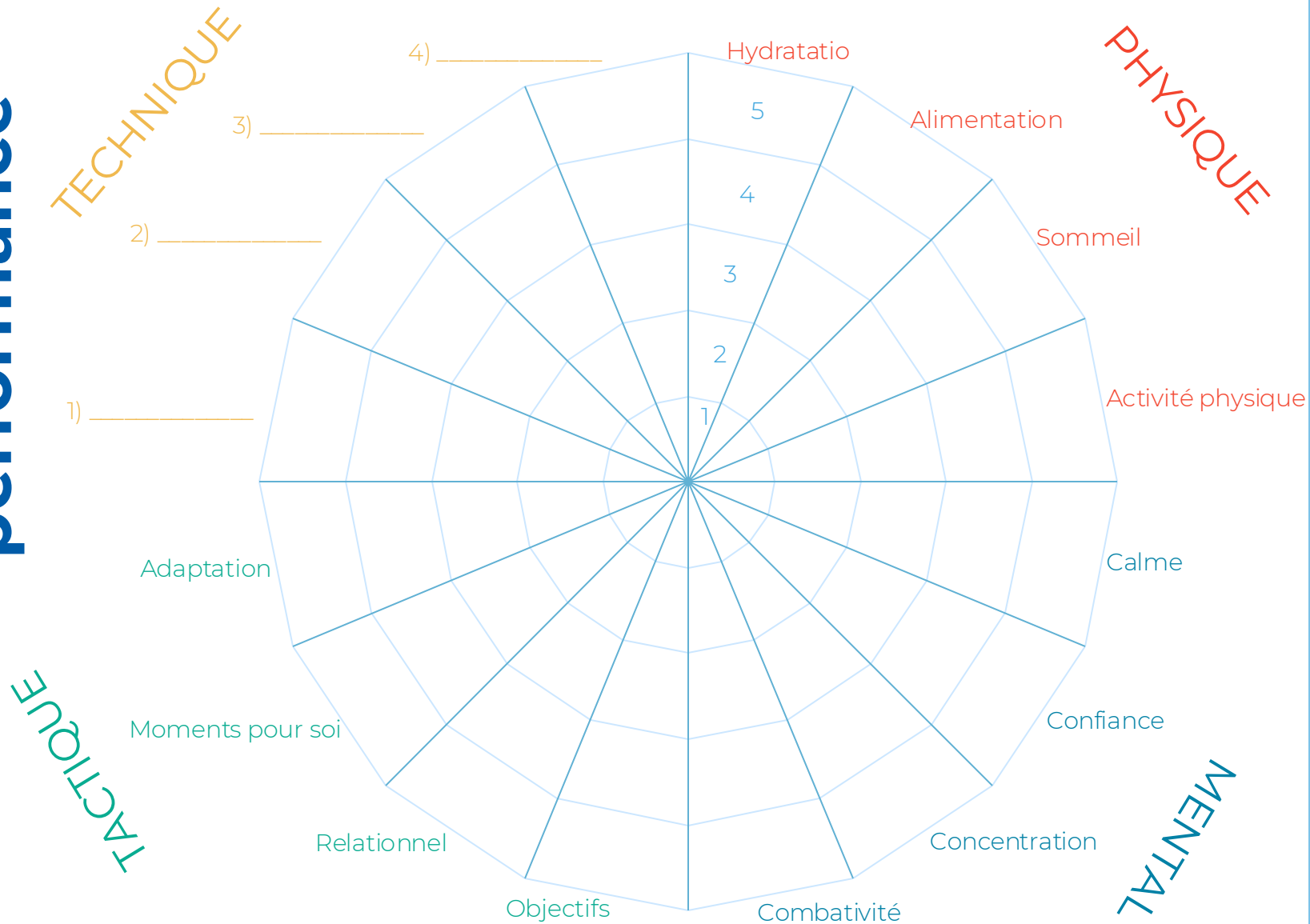
Les règles du sport, de la délégation et de la compétition ;  
Le cadre et le règlement de travail ;  
Le fair-play, le savoir vivre et le savoir être.

**Quand entraines-tu ton mental?**



CREALTITUDE

# Ma performance



Mes axes forts et pourquoi ?



Mes axes d'améliorations et pourquoi ?



Mon point critique



Mon plan d'action





# Question VEVOX :

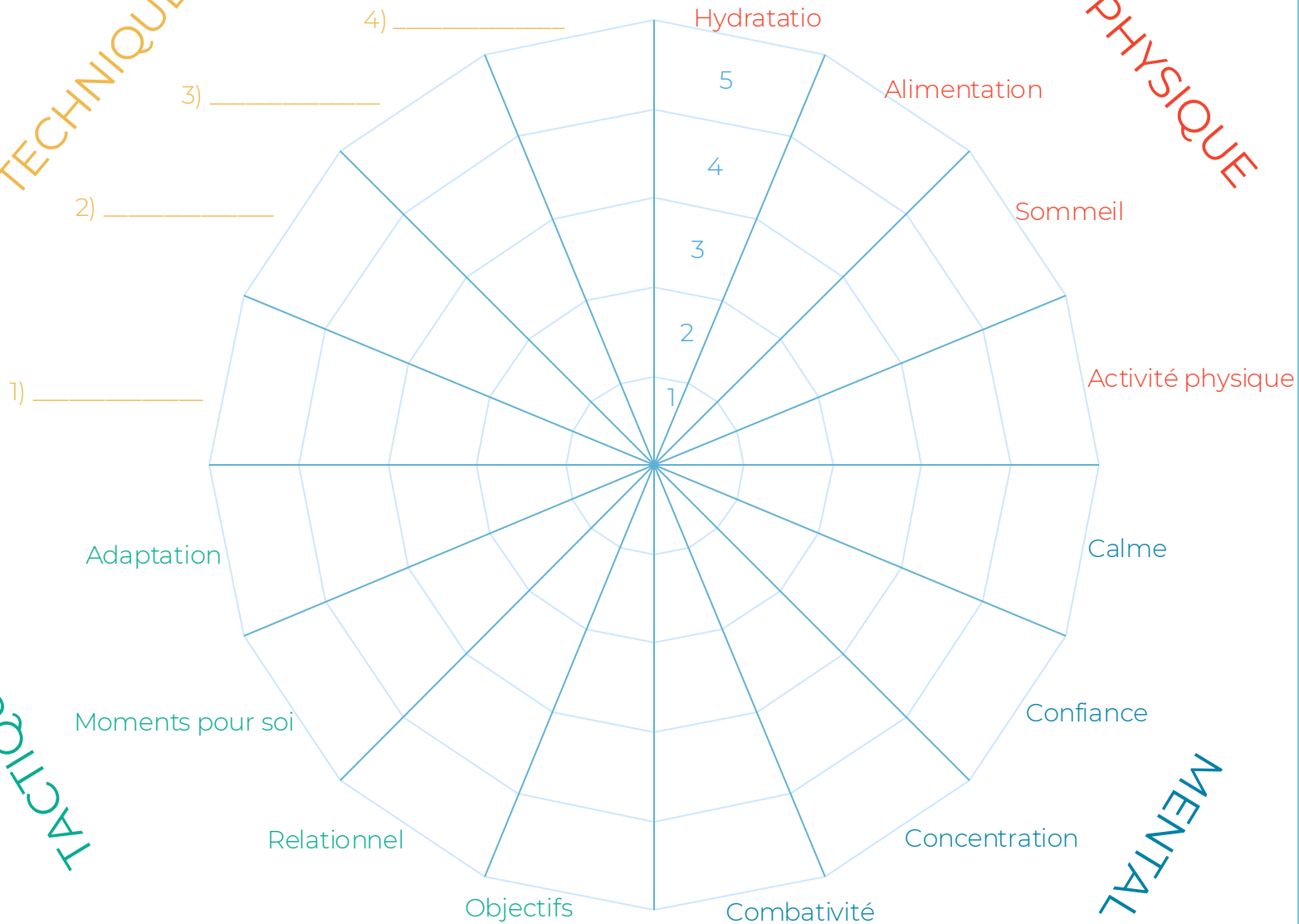
## Évaluation personnelle de chaque pilier



# Ma performance

TACTIQUE

TECHNIQUE



Mes axes forts et pourquoi ?

-

-

-

-



Mes axes d'améliorations et pourquoi ?

-

-

-

-



Mon point critique

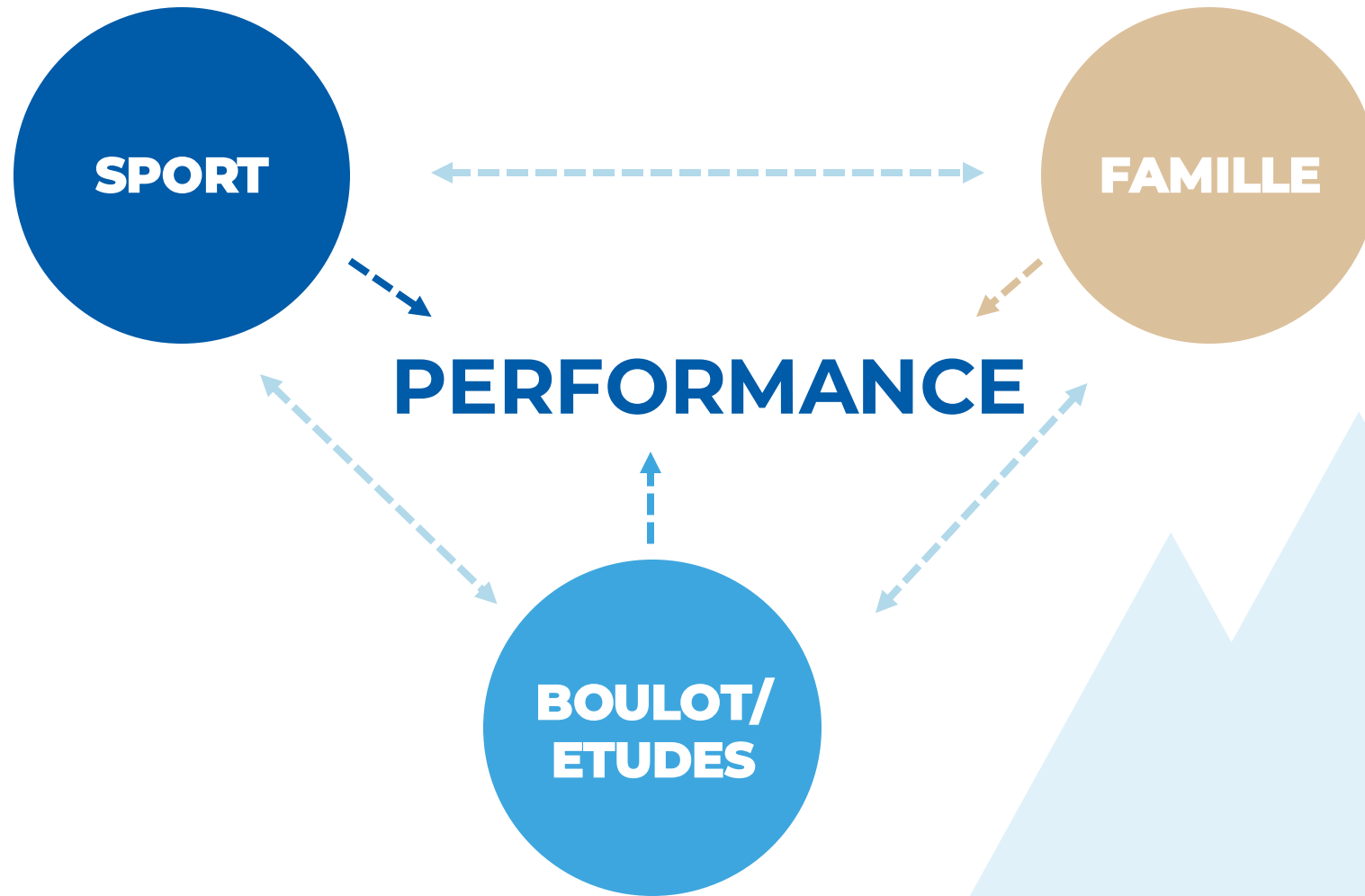


Mon plan d'action



CREALITUDE

# Dans le sport mais pas que...



# Préparateur mental, Psychologue une équipe...



**BIEN-ÊTRE**

**PRÉPARATION MENTALE**



**PERFORMANCE**





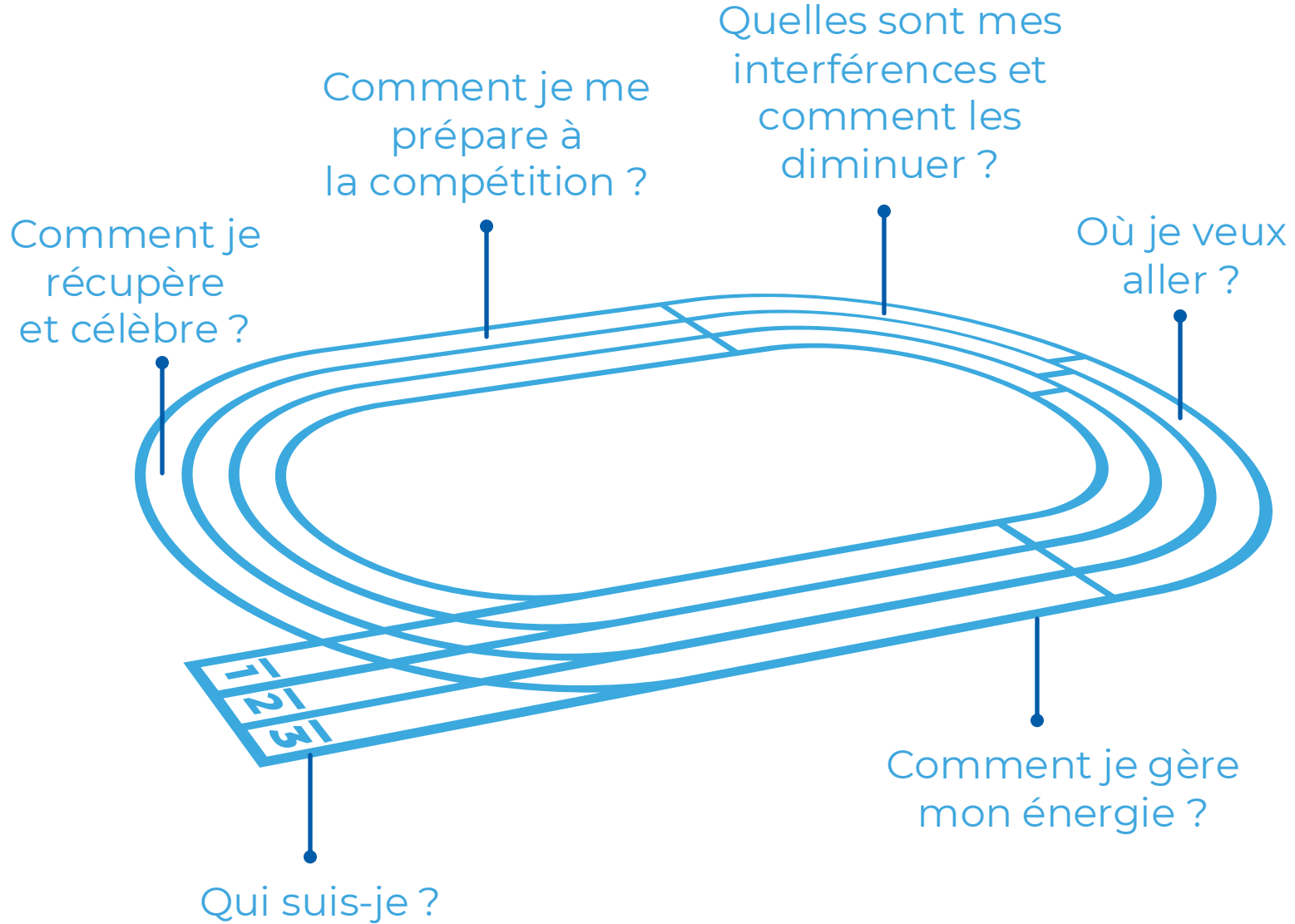
La cause du succès  
ou de l'échec relève beaucoup  
plus d'une attitude mentale que  
d'une capacité mentale.

Walter Scott



CREALTITUDE

# La méthode



# Les outils utilisés selon les besoins

Discours interne

Fixation d'objectifs

Switch

Bulles de perf

Renforcement positif

Routines de perf

Balance de stress (R/D)

Blason

Mais > et

Restructuration cognitive  
(changer mon regard sur la situation)

Mon "super héros"

Gagnant/Perdant

Imagerie

Les forces

Posture CNV

Animal

Contrôle respiratoire

Relaxation  
(Jacobson, Schultz, Vittoz, ...)

Cohérence cardiaque

Méditation

Éléments pertinents/destructeurs



# Les outils utilisés selon les besoins

Fixation d'objectifs

Switch

Routines de perf

Balance de stress (R/D)

Imagerie

Les forces

Contrôle respiratoire

Cohérence cardiaque





# Question VEVOX : Évaluation des besoins en PM



# PARIS

Traitez les gens comme s'ils étaient ce qu'ils pouvaient être et vous les aiderez à devenir ce qu'ils sont capables d'être.

Goethe





**CREALTITUDE**  
Au-delà de la performance