



Combien de temps consacrez-vous à la préparation mentale ?

Sans doute moins que le temps consacré à la préparation physique, technique ou tactique. Et pourtant, que vous soyez athlète ou entraîneur, vous savez que **le mental fait la différence** !

Bref, votre mental s'occupera de vous si vous ne vous occupez pas de lui !

Optimum Coaching est spécialisé en **psychologie de la performance sportive**. Nos services s'adressent aux **athlètes, entraîneurs et équipes sportives**.

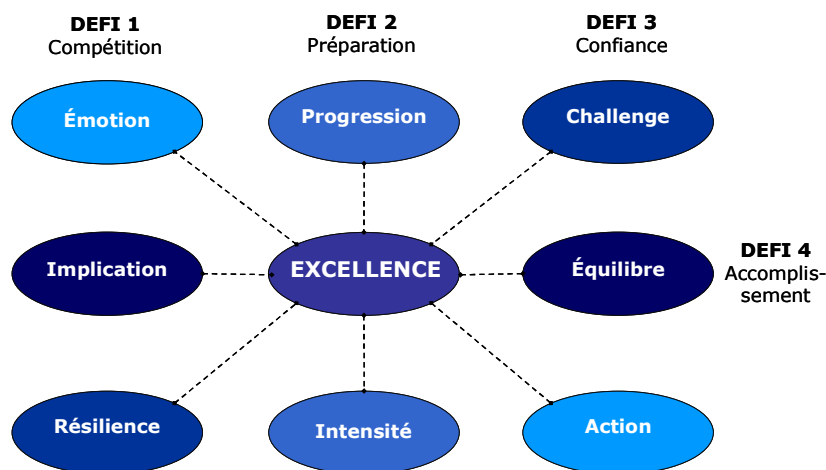
Nous vous accompagnons en vue de ...

- ✓ Favoriser votre accomplissement personnel et sportif ;
- ✓ Optimiser vos performances sportives.

Notre approche repose sur un modèle de **l'Excellence sportive** (voir ci-dessous) élaboré à partir de notre expérience de plus de 10 années auprès d'athlètes, d'entraîneurs et d'équipes évoluant au plus haut niveau.

Notre objectif est de vous apporter des solutions concrètes pour répondre aux **4 défis du sport de haut niveau** :

- ✓ Défi de la **compétition** : Se montrer plus fort que ses adversaires.
- ✓ Défi de la **préparation** : Développer les aptitudes nécessaires à la performance.
- ✓ Défi de la **confiance** : Se développer dans un environnement compétitif hostile.
- ✓ Défi de **l'accomplissement** : S'accomplir en tant qu'individu et sportif.



Nos outils sont issus de la psychologie du sport, des techniques de préparation mentale et du coaching. Notre spécificité est d'utiliser **l'hypnose** (qui vise notamment à favoriser l'automatisme, un état mental propice à la performance) ainsi que le **biofeedback par cohérence cardiaque**.

Si vous souhaitez débiter un travail de préparation mentale, sachez que pour en retirer un maximum de bénéfices, un **investissement personnel** est nécessaire. Ce travail nécessite d'adopter à l'entraînement, en compétition et dans sa vie quotidienne des **attitudes et comportements** d'athlète de haut niveau.

« L'EXCELLENCE N'EST PAS UN EXPLOIT, C'EST UNE HABITUDE »
RIC CHARLESWORTH





Coaching individuel Préparation mentale de base



EN BREF...

Un **programme individuel** qui s'adresse à tout sportif qui réalise pour la première fois un travail de préparation mentale à la performance.

Ce programme se distingue du programme collectif par un **coaching personnalisé** en rapport avec un objectif spécifique à l'athlète.

OBJECTIFS DU PROGRAMME ?

1. Développer **3 compétences mentales de base** : respiration, relaxation et visualisation.
2. Réaliser un **travail spécifique** de préparation mentale.

Les compétences apprises et développées dans le cadre de ce programme peuvent être utilisées dans d'autres contextes que le sport.

A QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME ?

A tout sportif qui réalise pour la **première fois** un travail de préparation mentale à la performance. Dans la mesure où ce programme constitue une première approche de la préparation mentale, il s'adresse à tout sportif **quel que soit son niveau de pratique**.

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Ce programme consiste en 10 séances à répartir sur une période 3 à 4 mois.

Semaine	1	2-4	5	6-8	7	8-10	11-16	
Entraînement	Eval	P1	Eval	P2	Eval	P3	Eval	
Coaching	Objectif		Travail spécifique				Bilan	

Eval = évaluation réalisée tout au long du programme d'entraînement

P1, P2 & P3 = Phase d'entraînement des compétences mentales de base

CONTENU DU PROGRAMME

Ce programme comprend...

- ✓ un **bilan complet** via (a) notre questionnaire « Stratégies de l'Excellence » et (b) plusieurs entretiens préliminaires avec l'athlète (et, le cas échéant, avec son entourage et son entraîneur).
- ✓ un **programme d'entraînement mental** à réaliser individuellement à partir d'exercices enregistrés. Grâce au **biofeedback par cohérence cardiaque**, l'athlète peut vérifier sa progression.
- ✓ un **travail spécifique** par rapport à l'objectif défini à l'issue du bilan.
- ✓ un **suivi** des progrès grâce à un carnet d'entraînement.

COUTS DU PROGRAMME

Programme complet : 10 U.V. (450,00 € TVAC)



Coaching individuel Préparation mentale avancée

EN BREF...

Un programme individuel qui s'adresse à tout sportif ayant acquis les compétences mentales de base et qui souhaite optimiser sa performance en compétition.

OBJECTIFS DU PROGRAMME ?

Développer des **stratégies avancées de préparation mentale** en vue de répondre à des situations précises de performance (à l'entraînement ou en compétition).

A QUI S'ADRESSE LE PROGRAMME ?

A tout sportif ayant acquis les compétences mentales de base. Ce programme s'adresse essentiellement aux sportifs qui veulent optimiser leurs performances en compétition.

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Ce programme se déroule sous la forme de **blocs** de 10 à 12 semaines pendant lesquelles nous travaillons 1 à 2 objectifs précis.

Au début du programme, un **objectif** et une **échéance** précis sont déterminés, idéalement en collaboration avec l'entraîneur.

Le travail de préparation mentale est alors réalisé en fonction des besoins spécifiques de l'athlète.

A l'échéance, un **bilan** est réalisé avec l'athlète et idéalement avec son entraîneur.

L'athlète a la possibilité d'enchaîner plusieurs blocs de préparation.

CONTENU DU PROGRAMME

Le programme est construit **à la carte** en fonction des besoins et objectifs de l'athlète. La **fréquence** des sessions est notamment adaptée au programme de compétition.

Il s'agit de construire avec l'athlète des stratégies concrètes à utiliser à l'entraînement ou en compétition. Ces stratégies font appel à des **outils avancés** de préparation mentale.

Le programme peut en outre inclure...

- ✓ un travail de débriefing des performances avec l'entraîneur ;
- ✓ une observation et/ou intervention à l'entraînement ;
- ✓ un suivi en compétition ;
- ✓ ...

COUTS DU PROGRAMME

Les coûts du programme sont déterminés à l'avance en termes d'UV. Les coûts varient en fonction du contenu du programme, de la présence à l'entraînement ou en compétition, des déplacements,...

Pour un travail minimal, il faut compter **5 séances de coaching** (soit 5 UV).





Nos références

Licencié en psychologie, diplômé de l'université de Liège (Belgique), j'exerce la profession de psychologue du sport depuis 1994.



Je me suis formé aux outils de la psychologie du sport et du coaching. En 2006, j'ai acquis la certification d'hypnothérapeute Ericksonien auprès de l'Institut Milton Erickson de Liège.

En 2009, je me suis formé à l'utilisation du biofeedback par cohérence cardiaque auprès de l'institut Symbiofi (CHRU de Lille – Docteur D. SERVANT).

Je suis reconnu comme psychologue du sport par la Société Belge Francophone Psychologie du Sport (SBFPS). Je suis également membre actif de l'European

Network of Young Specialists in Sport Psychology (ENYSSP).

Ces 10 dernières années, j'ai appris et développé mes méthodes et outils auprès des athlètes et entraîneurs avec qui j'ai collaboré.

Depuis 1994, j'ai accompagné près de 80 athlètes, la majorité d'entre eux évoluant au niveau international. J'ai ainsi acquis une expérience auprès d'un grand nombre de sports :

Sports de raquette : badminton, tennis, tennis de table, squash.

Sports de combat : taekwondo, judo.

Sports moteur : automobilisme, jet-ski, moto, motocross, super motard.

Sports d'endurance : natation, cyclisme, triathlon, VTT, course d'orientation.

Sports collectifs : football, basketball, handball.

Autres sports : BMX, bowling, équitation, escalade, escrime, patinage artistique.

Enfin, je travaille également comme chercheur et formateur en psychologie organisationnelle à HEC-École de Gestion de l'Université de Liège. Ainsi, je mène des activités de recherche et de conseil dans le domaine des ressources humaines (leadership, coaching, gestion d'équipe, approches positives du management,...).

Quelques commentaires des athlètes ayant fait appel à nos services...

« Cela m'a permis d'être plus structuré à l'approche de mes courses et de savoir exactement dans quel état d'esprit je devais arriver sur la grille de départ. »

« J'ai apprécié l'écoute, les conseils, de me donner la possibilité de faire des choses que je ne croyais pas pouvoir réaliser. »

« J'aimais particulièrement parler des derniers tournois, de faire le bilan des plus et des moins et ensuite d'élaborer des exercices pratiques pour progresser. Le plus intéressant est de donner des outils pour passer de la théorie à la pratique. Ce qui était le cas. »

« J'avoue que je n'étais pas très chaud au début par rapport au nom de préparateur mental. Je ne pensais pas en avoir besoin et au final, j'en suis convaincu. Ce n'est pas du tout comme je l'imaginai. Ça aide et c'est intéressant. »

« L'atmosphère de travail était vraiment agréable, ce n'était pas comme de parler à un « psy », mais plutôt une réflexion à deux sur comment je pourrais faire pour m'améliorer. »



Hypnose et préparation à la performance sportive

Vous êtes-vous déjà plongé dans un livre au point de ne plus prendre conscience du temps qui passe ? Avez-vous déjà roulé sur une autoroute sans remarquer les kilomètres défilier ? Avez-vous tout simplement déjà eu l'impression d'être dans une bulle lors d'une de vos performances ?

Si vous avez déjà connu l'une de ces expériences... ce qui est très certainement le cas... alors vous avez déjà fait l'expérience de l'état hypnotique. Ces expériences sont en effet des **états modifiés de conscience** naturels et spontanés analogues à l'état hypnotique.

Contrairement aux idées reçues, l'état hypnotique est un état naturel que chacun d'entre nous a déjà expérimenté. C'est un état que chacun est capable de déclencher et d'utiliser.

L'hypnose que nous proposons aux athlètes se fonde sur des techniques qui permettent à un individu de mieux exploiter ses **ressources** et ses **expériences positives**. La finalité, pour l'athlète, est d'apprendre l'**auto-hypnose**... c'est-à-dire d'apprendre à déclencher un état mental qui va **faciliter** la réalisation de ses objectifs.

L'hypnose, et l'auto-hypnose, permettent en effet de nombreuses applications dans le champ sportif. Guy Missoum, psychologue du sport reconnu, s'exprime ainsi à propos de l'hypnose dans le sport de haut niveau :

« L'hypnose vise essentiellement à optimiser chez le sujet, ses différentes ressources psychiques et comportementales facilitatrices de la performance et par conséquent, à optimiser la performance sportive elle-même »¹.

Quelles sont les utilisations de l'hypnose ?

- ✓ En phase de **préparation**, l'hypnose est utilisée pour anticiper et se préparer à une performance future. Elle permet de revivre et d'ancrer des performances antérieures positives et de les « transférer » vers une compétition future.

L'hypnose est aussi proposée comme **méthode de relaxation** à utiliser à différents moments et à différentes fins : faciliter le sommeil avant la compétition, faire un « break », ... L'hypnose sert alors à créer un « lieu sûr » que l'athlète active dans les moments où il souhaite retrouver calme et sérénité.

- ✓ En phase de **compétition**, l'hypnose est tout particulièrement indiquée lorsqu'il s'agit de déclencher un état mental qui ne peut s'obtenir de façon directe ou par la seule force de la volonté.

Tous les athlètes savent combien, au moment de la compétition, il est important de ne pas penser aux résultats, de ne pas se focaliser sur ce stress qui monte progressivement, de laisser la performance se faire... mais comment y parvenir ?

L'hypnose s'avère une alliée précieuse lorsqu'il s'agit de favoriser le **lâcher-prise**, de faciliter la **concentration** sur la performance, et ainsi de permettre l'**automaticité**, c'est-à-dire la capacité à se mettre en « pilote automatique » au moment de la performance.

Des techniques hypnotiques **dynamiques** sont enfin utilisées en compétition dans un but d'activation mentale.



¹ Hypnose & Thérapies Brèves, Hors-série n°1, avril 2007, p. 42.



Biofeedback par cohérence cardiaque

Dans votre sport, pour apprendre un nouveau geste, vous avez besoin de pouvoir observer l'exécution de ce geste ou le résultat de celui-ci. Grâce à ces informations, vous pouvez alors progressivement le maîtriser et l'exécuter de manière quasi automatique.

L'**entraînement mental** repose en partie sur le même principe : entraîner des techniques pour vous aider à mieux gérer votre fonctionnement mental.

Mais à la différence de l'entraînement physique, vous ne pouvez pas observer ce qui se passe dans votre esprit ou dans votre corps... c'est ici qu'intervient le biofeedback par cohérence cardiaque.

QU'EST-CE QUE LA COHERENCE CARDIAQUE ?

« La cohérence cardiaque est une nouvelle mesure permettant de mieux évaluer la réponse physique au stress et aux émotions. Uniquement connue dans le monde médical et scientifique jusqu'à ces dernières années, elle a été vulgarisée en France grâce au livre de David Servan Schreiber*. L'intérêt de la cohérence cardiaque est sa simplicité. » (*Fiche d'information Symbioline, 2009*).

Votre **rythme cardiaque** est exprimé en nombre battements par minute ou BPM (ex : 60 BPM). Mais en l'espace d'une minute votre rythme cardiaque accélère et décélère notamment en fonction de votre respiration. Cette succession d'accélération et de décélération, c'est ce que l'on appelle la **variabilité de la fréquence cardiaque** ou **VFC**.

Cette variabilité de la fréquence cardiaque est un très bon reflet de la façon dont votre cerveau et tout votre organisme s'adaptent à votre environnement et régulent vos émotions. Ainsi, des recherches scientifiques récentes montrent que la variabilité de la fréquence cardiaque est perturbée lors de situations de stress.

De façon simplifiée, la **cohérence cardiaque** correspond à un équilibre entre les accélérations et décélérations du rythme cardiaque.

EN QUOI CONSISTE LE BIOFEEDBACK PAR COHERENCE CARDIAQUE ?

Le **biofeedback par cohérence cardiaque** consiste en un entraînement de techniques qui permettent de vous mettre en état de cohérence cardiaque, quelle que soit la situation, et donc de mieux gérer votre stress et vos émotions.

Pour cela, nous utilisons la technologie SYMBIOLINE issue des travaux de recherche d'une équipe de scientifiques et de psychiatres français au CHRU de Lille. Cette technologie de mesurer à l'aide de capteurs ultrasensibles vos paramètres cardiaques. Un logiciel vous renvoie **en temps réel** ces paramètres sous une forme visuelle et vous renseigne sur vos capacités à gérer votre stress et vos émotions.

Concrètement, cet entraînement vous permet...

- ✓ de tester des techniques de préparation mentale telles que la respiration ou l'imagerie mentale et d'en observer directement l'impact ;
- ✓ d'entraîner vos capacités à vous mettre en état de cohérence cardiaque
- ✓ d'observer les effets de l'entraînement et votre progression.



Questionnaire « Stratégies de l'Excellence »

QU'EST-CE QUE L'EXCELLENCE SPORTIVE ?

L'Excellence est le processus à travers lequel un individu (ou une équipe) va mobiliser les ressources nécessaires à l'accomplissement d'un but de dépassement de soi. L'Excellence est un processus permanent orienté vers la progression et l'actualisation de son potentiel.

Ce modèle postule que les athlètes évoluant au plus haut niveau doivent relever **4 défis majeurs**, à savoir le défi de la compétition, de la préparation, de la confiance et de l'accomplissement. Pour relever ces défis, ces athlètes doivent développer **8 compétences complémentaires** (à savoir 2 compétences pour chacun des 4 défis).

Pour tendre vers l'Excellence, chaque athlète doit adopter à l'entraînement, en compétition et dans sa vie quotidienne des attitudes et comportements d'athlète de haut niveau.

Le modèle de l'Excellence sportive est une sorte de « carte » construite à partir de ma propre expérience et de l'expérience d'auteurs reconnus en psychologie du sport. Je l'utilise afin de définir les objectifs d'un travail de préparation mentale/psychologique à la performance.

Le questionnaire « **Stratégies de l'Excellence** » a été conçu dans une perspective de développement et de progression. Il s'adresse aux athlètes et entraîneurs et poursuit 3 objectifs...

- ✓ rendre concrets ces comportements et attitudes qui favorisent la performance sportive et contribuent à l'Excellence ;
- ✓ évaluer ces 40 attitudes et/ou comportements caractéristiques de l'Excellence sportive ;
- ✓ donner un point de départ tangible en vue d'initier un travail de préparation mentale/psychologique à la performance.

COMMENT UTILISER CE QUESTIONNAIRE ?

En début de coaching, ce questionnaire permet de faire un bilan global et de définir les objectifs à poursuivre dans le cadre d'un travail de préparation mentale/psychologique.

Ce questionnaire existe également dans une version « entraîneur » et permet alors de comparer le point de vue de l'athlète et de l'entraîneur sur les mêmes attitudes et comportements.

En tant qu'athlète, vous pouvez accéder gratuitement à ce questionnaire. Une fois le questionnaire complété, vous recevrez un rapport succinct de vos résultats. Ces résultats vous aideront à identifier vos points forts ainsi que les points par rapport auxquels vous pouvez progresser par vous-même ou avec l'aide d'un psychologue du sport.

Les résultats complets ne sont pas envoyés par mail. Un entretien (en présence ou à distance) est en effet nécessaire pour s'assurer que les résultats et leurs implications pratiques sont bien compris.

Il est essentiel de conserver à l'esprit que les résultats issus de ce questionnaire dépendent directement de votre bonne volonté à répondre honnêtement à chacune des questions.

En outre, il faut rappeler que ce questionnaire n'a pas été conçu dans un but de sélection. Il n'a pas également été conçu dans un but de recherche scientifique et ne prétend donc pas rencontrer les critères habituellement définis pour ce genre de tests.



Notre éthique

Nous adhérons à la charte de la Société Française de Psychologie du Sport de l'éthique de l'intervention en psychologie du sport. Cette charte stipule les points suivants :

ART.1

L'intervenant en psychologie du sport doit opérer dans l'intérêt de la personne ; ceci implique de mesurer et/ou évaluer les limites et la portée de son intervention en fonction de la qualité de vie perçue par la personne.

ART.3

L'intervenant en psychologie du sport doit baser son intervention sur des méthodes et des outils établis sur des bases scientifiques.

ART.4

L'intervenant en psychologie du sport est tenu par le secret professionnel.

- la personne concernée par l'intervention doit être informée et donner son approbation préalable en ce qui concerne la forme et le contenu de toute communication de résultat à d'autres individus.
- la personne garde le droit et le privilège de refuser que soient communiquées des informations.

ART.5

L'intervenant en psychologie du sport doit s'assurer que la réelle portée de ses résultats est comprise par ceux qui les reçoivent.

- Il doit souligner les limites et l'interprétation correcte des données.
- Il ne doit pas suggérer ou laisser penser à des interprétations que ne permettent pas les tests ou les outils utilisés.

ART.6

L'intervenant doit mettre en place un protocole d'entente pour une meilleure protection mutuelle des protagonistes, en tenant compte des points suivants :

- Information et approbation mutuelle des codes d'éthique des intervenants.
- Explicitation de la demande.
- Spécification des moyens d'intervention pour répondre à cette demande.
- Durée et fréquence des interventions.
- Forme, nature, fréquence et destinataires des résultats.
- Forme et nature du suivi si nécessaire.





Toutes les prestations (séances de coaching, présence à l'entraînement ou d'un match, frais de déplacements,...) sont comptabilisées sous la forme d'Unités de Valeur (ou UV). Dans la pratique, vous pouvez acheter un **abonnement de plusieurs UV**.

Grâce au système d'abonnement, vous connaissez à l'avance le budget consacré à l'accompagnement psychologique. A partir de **10 UV**, vous bénéficiez d'une réduction du coût unitaire de chaque UV. A partir de **50 UV**, vous pouvez bénéficier de facilités de paiement ou d'une réduction supplémentaire si l'abonnement est payé comptant. Le tableau ci-dessous décrit les équivalences en UV de chaque prestation.

PRESTATION	UV
Coaching individuel (par tranche de 45 minutes)	1
Coaching collectif & Formation (par tranche d'une heure)	1,5
Observation (entraînement ou match) (par tranche d'une heure)	0,75
Coordination de projet (y compris préparation) (par tranche d'une heure)	1
Déplacements (par tranche de 100km)	1

Le tableau ci-dessous décrit différents exemples d'abonnements. Il s'agit de prix nets pour les bénéficiaires non assujettis à la TVA. Il s'agit de prix HTVA (21%) pour les bénéficiaires assujettis à la TVA. Ces prix sont valables jusqu'au 31 décembre 2009.

NOMBRE D'UV	PAIEMENT A L'UNITE	ABONNEMENT	MODALITES DE PAIEMENT
1	50,00 €		Comptant
10	500,00 €	450,00 €	Comptant
25	1250,00 €	1125,00 €	Comptant
50	2500,00 €	2250,00 €	Comptant ou mensualités

Attention, tout rendez-vous décommandé dans les 24h est comptabilisée (sauf situation de force majeure).

Enfin, les frais de coaching peuvent être pris en charge partiellement ou complètement pour les athlètes reconnus **élite sportive** par l'ADEPS.

Pour obtenir cette aide, une demande doit être introduite préalablement à toute intervention. Cette demande peut être introduite par notre intermédiaire. L'obtention de cette aide est subordonnée à une décision positive de l'ADEPS.

Pour tout contact...

OPTIMUM COACHING

Fabrice De Zanet

Lieu de consultation : CMS des 18 arcades, rue de Chênée, 19 à Angleur

0496/96 34 43 - fabrice.dezanet@optimumcoaching.be

Pour des informations complémentaires à propos de nos services,
consultez notre site web : www.optimumcoaching.be