



SOPHROLOGIE SPORTIVE

Optimiser son potentiel physique

Renforcer son mental

Protocole en 10 séances

Présentation du programme

Objectifs

Comment mieux vivre les pressions de la compétition ? Comment ne pas perdre ses moyens face au défi ? Comment optimiser son potentiel physique ?

Autant de questions que se posent les sportifs conscients de l'importance de la composante émotionnelle et affective dans la pratique de leur sport de prédilection. La fatigue, le doute, le stress, la peur limitent l'expression optimale.

La préparation mentale consiste à utiliser toutes les ressources nécessaires pour modifier pensées et comportements et adopter une attitude de gagnant. Confiance, concentration, motivation, habileté mentale sont autant d'aptitudes que l'on peut apprendre à développer.

Sur le plan physique :

- Améliorer la précision du geste
- Economiser les dépenses énergétiques
- Développer la force musculaire et la résistance physique
- Augmenter le potentiel énergétique
- Diminuer les sensations de fatigue.
- Optimiser les phases de récupération

Sur le plan psychologique,

- Gérer la pression mentale
- Transformer en ressource les situations de stress
- Développer les facultés de concentration, d'attention
- Programmer sa réussite
- Renforcer la motivation et la persévérance
- Repartir après l'échec



Publics

- Sportifs professionnels et amateurs,
- Enfants, adolescents et seniors
- Interventions en clubs et toutes structures d'accueil (maison de retraite, centre de loisirs, de remise en forme, de beauté...)

Programme

Séance 1 : Information sur la sophrologie sportive. Evaluation des besoins et élaboration du programme personnalisé

Séance 2 : Apprendre à respirer pour être plus efficace. Gérer ses émotions grâce aux techniques de relaxation

Séance 3 : Programmer sa réussite : aborder positivement toutes les situations. Développer la confiance en soi

Séance 4 : Développer ses capacités physiques en agissant sur le mental

Séance 5 : Optimiser les phases de récupération. Gérer efficacement le sommeil pour qu'il soit réparateur

Séance 6 et 7 : Gérer son stress et le transformer en énergie positive

Séance 8 : Développer sa motivation et en faire un allier pour réussir

Séance 9 : Renforcer ses capacités de concentration : ne pas se laisser perturber, se remobiliser après une phase d'agitation ou d'échec

Séance 10 : S'adapter rapidement à un nouvel environnement. Bilan du programme

• **Durée du programme :** 10h

• **Lieu :** REMIRE

• **Type de séance :** individuelle

• **Jours et Horaires :** à définir avec le client

• **Coût par personne :** 380 €

CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE

Résidence les JARDINS DU MAHURY

Bat C—1er étage

97354 REMIRE-MONTJOLY

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

Organisation

Organisation générale

- 10 séances individuelles d'une durée de 1 heure par semaine ou par quinzaine
- Une évaluation des besoins démarrage et construction d'un programme personnalisé
- Une collaboration avec le coach sportif
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus
- Des entretiens individuels de suivi

Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue—certifié

