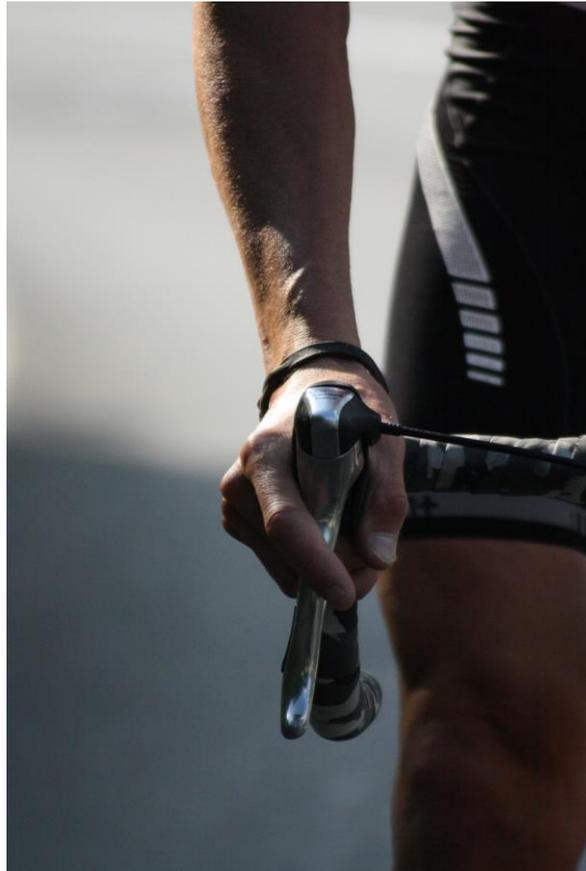


B•E SOPHRO

Préparation mentale et Sport

Optimisez votre potentiel avec la sophrologie



Le sportif, professionnel ou amateur en quête de détente ou de défis personnels, se prépare évidemment physiquement à ses épreuves mais qu'en est-il de la préparation mentale?

Un **corps** entraîné est **nécessaire** mais un **corps et un esprit** détendus, en pleine possession de leur potentiel sont **essentiels**.

C'est ainsi qu'en 1967 que Raymond ABREZOL a développé la sophrologie sportive pour accompagner l'équipe de Suisse de ski. Les techniques alors mises en oeuvre ont donné de bons résultats aux Jeux olympiques d'hiver de 1968 et ont ouvert la voie au développement de cette préparation au sein d'autres sports.



Une préparation mentale pour :

- Favoriser la **récupération**
- Changer les schémas négatifs inconscients qui peuvent nous limiter;
- Travailler la **vitalité**
- Enrichir les **motivations**
- Renforcer la **confiance en soi**
- **Gérer ses émotions** (peur de l'échec ou de la réussite)
- **Gérer la douleur**
- Optimiser la **concentration**
- Faciliter l'**apprentissage technique sportif**
- **Gérer le stress**
- Favoriser les relations au sein du groupe ou de l'équipe (entraîneurs, partenaires d'entraînement...)
- Programmer la réussite de la compétition en pleine possession de son potentiel

La sophrologie pour ?

- La **respiration**
- La **relaxation**
- L'**autosuggestion** (gestion des pensées)
- L'**imagerie mentale positive**

Elle dispose **d'outils** comme:

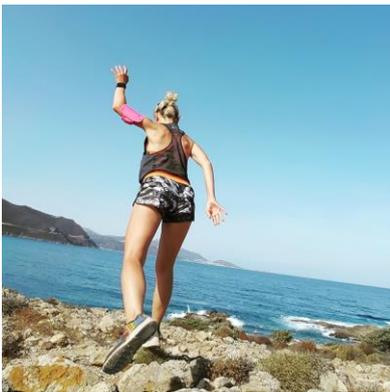
- La Sophro Respiration Synchronique (respiration pour se relaxer)
- La Sophronisation de Base (relaxation physique et mentale)
- La SPF ou Sophro Programmation du Futur (« programmer » positivement une compétition)
- La Sophro Substitution Mnésique (gérer la contre-performance par exemple)
- La Sophro Correction Gestuelle (Facilité l'apprentissage d'un geste technique)

La sophrologie, comment ?

La sophrologie dans la préparation mentale peut intervenir de façon:

- générale, (séance en groupe principalement). Il s'agit de l'apprentissage d'un entraînement mental de base sans chercher à répondre directement à une problématique compétitive spécifique. Les séances, ponctuelles, durent 30' à 45', et n'ont ainsi pour seul objectif, que la détente et la relaxation.
- spécifique (séance individuelle principalement). Cela nécessite l'élaboration d'un programme d'entraînement mental personnel, répondant à une demande précise, bien souvent directement liée à une problématique compétitive. Une séance dure 1 heure environ. Souvent, 1 à 3 séances suffisent pour apprendre à se relaxer et récupérer, 3 à 5 séances pour régler un problème de stress et 10 à 12 séances seront nécessaires pour assurer le réel suivi d'un sportif pour une problématique particulière.

Qui suis-je ?



Sportive, ma pratique m'a conduit vers la voie de la sophrologie car les épreuves demandent certes une préparation physique indispensable mais également mentale. Plus largement, la sophrologie offre un outil de vie permettant de réactiver ses propres ressources personnelles afin de dépasser les blocages physiques et psychiques.

Titulaire du Certificat Professionnel de Sophrologue enregistré au Répertoire National de la Certification Professionnelle, je suis membre de la chambre syndicale de la sophrologie.

Vous trouverez sur mon site www.besophro.fr à la fin de la page préparation mentale, un outil afin de déterminer votre forme mentale (test élaboré en 1983 par le docteur James Loehr) selon 7 variables:

- l'énergie positive
- le contrôle de l'attention
- la confiance
- l'énergie négative
- le contrôle de l'attitude
- le niveau de motivation
- ⑩ le contrôle de la visualisation



Retrouvez également un article sur : <https://www.xl-triathlon.fr/index.php/s-entrainer-en-triathlon/183-triathlon-la-sophrologie-pour-passer-un-cap>

**N'HÉSITEZ PAS, DÉCOUVREZ UNE MÉTHODE
AVEC DES OUTILS SIMPLES ET CONCRETS
AFIN D'ATTEINDRE VOS OBJECTIFS !**

Olivia RICOIS

www.besophro.fr
besophro75@gmail.com
06 60 53 05 53