



Oui, oui, c'est bien **Valentine Verna**, la fille ainée de Damien et Eve. Celle là même qui a participé cette année aux CAI de Saumur, Chablis, et du Pin. Tout cela pour situer la jeune femme dans le sport d'attelage et le sport international avant d'en venir au sujet de cet article.

La préparation mentale c'est quoi ? à qui s'adresse telle ? pratiquement quel est le cheminement d'une préparation mentale, combien de temps ...

Nouvellement diplômée de l'université de Lille avec en poche un Diplôme Universitaire de Préparation mentale et de Psychologie du sportif, Valentine répond aux questions d'attelage.org

a.o: comment est venue cette vocation ?

Valentine: *"lors de la préparation du championnat d'Europe poneys il y a deux ans, Michael Sellier a fait intervenir une préparatrice mentale. Je me suis rendu compte que cela correspondait à tout ce que j'aimais, le contact avec les sportifs et tout ce qui concerne la performance. Rester dans l'univers du sport m'est également important.*

a.o : peux-tu nous décrire la fonction de préparatrice mentale?

Valentine : *" J'interviens pour apporter des moyens pour se prémunir et se préparer, et lutter contre problèmes qui peuvent se produire lors de la vie de tous les jours, des entraînements ou des compétitions. Ces "problèmes" comme le stress, masquent le manque de gestion de l'épreuve , le manque de confiance, qui nuisent à la performance".*

a.o : pratiquement comment se déroule l'accompagnement du sportif qui adhère à la préparation mentale ?

Valentine : *" la préparation mentale ce n'est pas de la magie. Les premières séances sont faites de beaucoup de communication entre le sportif et le préparateur mental afin de bien se connaître l'un et l'autre. Vient ensuite une série de tests qui viennent confirmer ce que j'ai pu comprendre dans le dialogue. Nous établissons ensuite un chemin de travail avec différents exercices mais avec les mots du sportif. Il faut obtenir "un ancrage" qui devienne utile. Les mots "déclencheurs" aideront le sportif a performer".*

a.o: l'action de préparateur mental va donc du quotidien au jour de la compétition. La présence du préparateur doit donc être permanente ?

Valentine : *" non pas spécialement permanente comme un préparateur physique ou un coach. Le sportif doit parvenir à se débrouiller seul dans toutes les situations. Nous devons lui donner les outils pour cela, ce sont les mots déclencheurs et les exercices. Bien évidemment le préparateur peut aussi être là lors des compétitions. Il pourra intervenir si besoin".*

a.o: quelles expériences as tu aujourd'hui ?

Valentine : " en tant que sportive du déjà pu travailler sur moi ! Durant mes études j'ai suivi 2 sportifs, l'un était dans l'athlétisme un coureur de 1500m, l'autre une kayakiste qui rentrait à l'INSEP. Cet été je suis allé faire une conférence devant les hockeyeurs et les entraîneurs de l'équipe de France. La préparation mentale devant ensuite entrer dans leur programme d'entraînement. Il y avait aussi en vidéo conférence un entraîneur du Canada. En fin de séance même ceux qui étaient préalablement réfractaires ont été convaincus et étonnés de l'évolution positive que les exercices comme l'imagerie mentale ou la respiration, pouvaient apporter en peu de temps. C'est par les exercices que les plus réfractaires à la préparation mentale sont convaincus, car ils en voient très vite des bénéfiques. Les sportifs veulent du concret ! Je travaille actuellement avec des cavaliers, une cavalière de Dressage, et une meneuse avec lesquelles nous avons mis en place un programme".

a.o : quel est le déroulement type d'un programme ?

Valentine : " tout dépend des demandes. J'ai aujourd'hui la demande d'une handballeuse qui veut entrer en équipe de France et qui a ses sélections en février. C'est un délai très court. Nous allons faire une séance tous les 10 jours afin d'avoir un temps d'ancrage, et qu'elle puisse voir l'évolution dans ses entraînements entre deux séances. Lors d'une échéance plus longue ont fait un travail un peu plus intensif au début, et ensuite 2 séances par mois par exemple. Tout dépend de l'évolution et des retours entre les séances d'entraînement. Au besoin on change de technique et on change d'exercice si les résultats sont insuffisants.

Il y a encore peu les résultats sportifs étaient dus à la préparation physique et aux qualités techniques. Aujourd'hui tout le monde est au même niveau. C'est la préparation mentale qui fait la différence, c'est vrai dans le sport individuel et dans tout sport d'équipe.



Valentine nous en dit un peu plus dans la suite de cet article...

LA PREPARATION MENTALE, UN ACCOMPAGNEMENT POUR TOUS !

Aujourd'hui, il est acquis que le mental joue un rôle important dans la performance et la réussite des athlètes de haut niveau.

Mais il n'y a pas que chez les sportifs de haut niveau que cette dimension est importante. Nous l'avons tous expérimenté dans notre vie personnelle ou professionnelle.

Combien de fois nous nous sommes dit :
« si j'avais osé lui demander..., si j'avais été moins stressé, j'aurais gagné..., si j'avais été plus calme, j'aurais réussi ma présentation... »

ATTEINDRE SES OBJECTIFS

POURQUOI ?

Dans de nombreuses situations, nous avons besoin de mobiliser nos ressources pour atteindre nos objectifs. Mais ce n'est pas si facile que cela à faire. Certains y arriveront, d'autres peuvent avoir besoin d'une aide ponctuelle .

COMMENT ?

La préparation mentale est un accompagnement personnel ou collectif, elle a pour objectif l'acquisition ou le renforcement de qualités mentales, en proposant les solutions concrètes aux problématiques de la performance. Elle vise l'acquisition de stratégie pour faire face aux contraintes de la compétition à l'aide de méthodes ou techniques diverses

La préparation mentale est axée principalement sur l'atteinte de l'objectif..

POUR QUI ?

Que vous soyez athlète professionnel de haut niveau ou amateur, dirigeant d'entreprise ou manager d'équipe, étudiant ou particulier, l'accompagnement mental peut vous aider à atteindre vos objectifs et vous permettre de donner le meilleur de vous-même dans chaque situation, de votre vie personnelle ou professionnelle.

UN COACHING PAR VALENTINE VERNA POUR

- Mieux gérer vos pensées parasites et développer un discours interne positif
- Développer votre capacité attentionnelle
- Gérer vos états internes et votre stress
- Renforcer votre confiance et maintenir votre motivation



AVOIR UN MENTAL DE GAGNANT

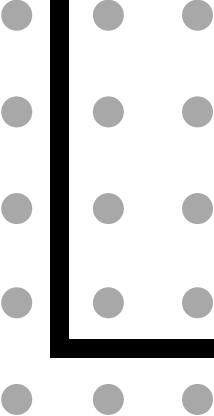
VALENTINE VERNA PREPARATRICE MENTALE

La préparation mentale, un outil pour
l'entraîneur, le chef d'entreprise, l'étudiant
et le sportif.



Valentine vous propose des stages, des séances individuelles ou
collectives, des conférences, un complément de stage sportif.

A domicile, forfait la journée ou le week-end



Valentine Verna
valentine.verna96@gmail.com
06 26 68 18 37

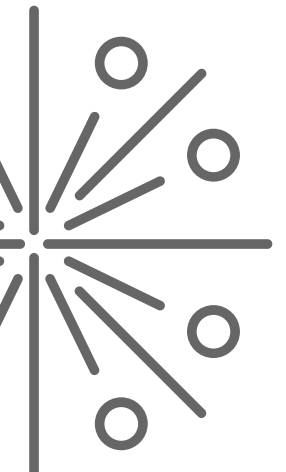




PRÉPARATION MENTALE


ARTICLE DU AMERICAN SOCIOLOGIST ASSOCIATION

Je viens de vous sélectionner un article très intéressant. Je vous conseil de le lire et si vous avez des questions n'hésitez pas à revenir vers moi.



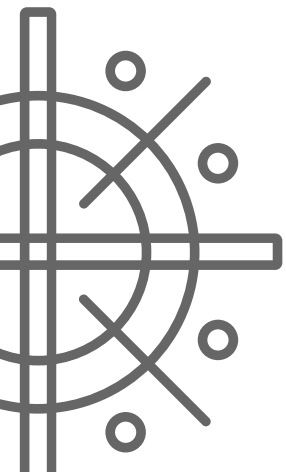
Je lis beaucoup d'articles sur ce qui se passe dans d'autres pays concernant l'évolution de la psychologie dans le sport. Ayant travaillé en Grande-Bretagne, ce n'est pas une révélation que d'admettre que les anglo-saxons sont bien plus en avance que nous sur la psychologie du sport et la préparation mentale. Alors j'avais envie de partager une lecture que je viens de faire dans le Monitor of Psychology de l'Association Américaine de psychologie (A.P.A) qui relate l'importance qu'a pris le psychologue du sport dans le paysage US. Un constat qui fait (un peu) rêver!

Dépasser le tabou du psychologue dans le sport

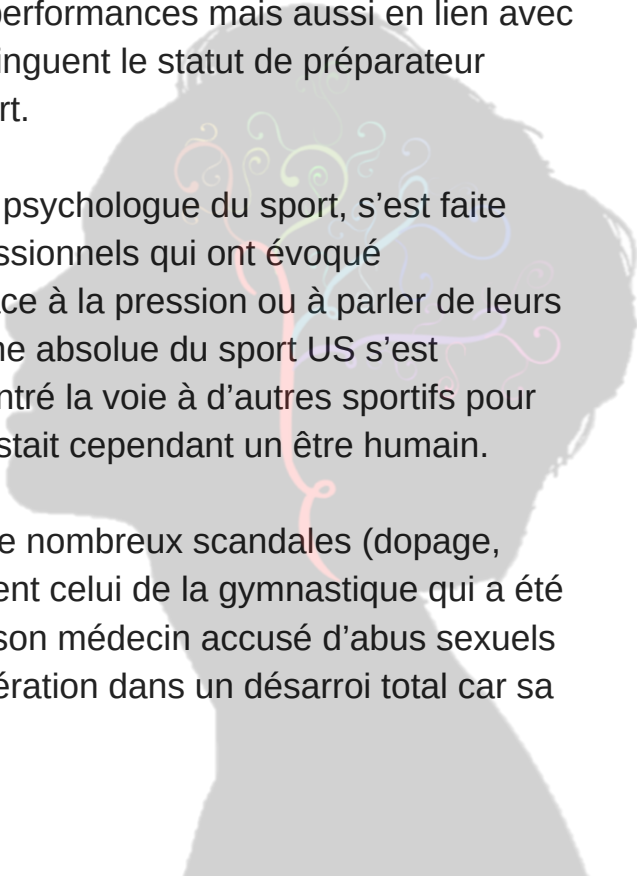


L'A.P.A fait référence au tabou qui a existé longtemps dans le milieu sportif de faire appel à un psychologue. Celui-ci a été dépassé puisqu'aujourd'hui, le psychologue du sport est reconnu comme un atout non négligeable non seulement en vue d'amélioration des performances mais aussi en lien avec la santé mentale. Là-bas aussi, ils distinguent le statut de préparateur mental et celui de psychologue du sport.

La prise de conscience d'un intérêt du psychologue du sport, s'est faite notamment grâce à des athlètes professionnels qui ont évoqué publiquement leurs difficultés à faire face à la pression ou à parler de leurs états dépressifs. Michaels Phelps, icône absolue du sport US s'est épanché sur ses états d'âmes et a montré la voie à d'autres sportifs pour admettre que malgré ses exploits, il restait cependant un être humain.



Le deuxième contexte est lié aussi à de nombreux scandales (dopage, débordements divers) et plus récemment celui de la gymnastique qui a été confronté à un procès retentissant de son médecin accusé d'abus sexuels sur 150 victimes et qui a plongé la fédération dans un désarroi total car sa responsabilité a été mis en cause.



Le sport US s'est réveillé avec ces problématiques et a décidé d'évoluer vers un accompagnement psychologique, sous-tendu par les fédérations et les clubs. Dans le Baseball professionnels, 27 clubs sur 30 font maintenant appels à un psychologue du sport. A la Fédération de Basket, un programme de bien-être et de santé mentale est dirigé par un psychologue. La Fédération d'athlétisme est en train de suivre ce mouvement. Pour revenir à un contexte français, où en est-on par rapport à ces politiques liées à un accompagnement?

Un psychologue du sport utile ailleurs

Non seulement le psychologue fait une percée dans le milieu du sport, mais l'A.P.A reconnaît qu'il est de plus en plus demandé dans d'autres domaines qui font face à une pression importante, comme dans le domaine médical, pompiers ou artistes. L'Armée est celle qui emploie le plus de psychologues du sport pour accompagner les soldats à faire face aux combats et à gérer des situations extrêmement stressantes.

Il fait également son apparition dans le sport amateur, où de plus en plus de clubs et individuels font appel à ses services en vue d'améliorer les performances (marathon, course etc..)

Le changement de mentalité

Ce qui a permis de se remettre en question et de dépasser le tabou initial de faire appel à un spécialiste a été sans aucun doute le rôle des athlètes professionnels, qui ont compris avant tout le monde l'intérêt dans tel accompagnement. Et que le rôle du psychologue du sport ne s'adresse pas qu'à la santé mentale du sportif mais aussi à lui permettre d'affronter les compétitions et de renforcer ses qualités mentales.

Pour finir, il aura probablement fallu aux Etats-Unis de considérer le sportif, comme un être humain dans un contexte spécifique, soumis à des pressions internes et externes et non plus comme une machine à gagner sans états d'âmes. Il aura fallu attendre que de nombreux scandales arrivent pour se dire que le milieu sportif n'est pas épargné de toutes les problématiques que l'on retrouve ailleurs.

Alors, qu'est-ce qui freine encore le sport français pour s'attaquer à cette dimension si importante et pourtant si négligée?

Pour lire l'article dans sa version originale: [A growing demand for Sports Psychologists](#)

Valentine Verna
Préparatrice mentale

