

Votre sophrologue

Valérie Delmulle



Diplôme de Dirigeant de Club Sportif – Homologué par l'Adeps
Association Interfédérale du Sport Francophone
Ex-Présidente d'un Club Sportif de Gymnastique

Plus d'informations...



www.kazuki.eu
info@kazuki.eu
+32 (0)497 10 00 50

Sophrologie & Sport



Kazuki 

La sophrologie au service de la Performance sportive

La **force mentale** est constituée de divers éléments dont les valeurs, les attitudes et cognitions mais aussi les émotions, les comportements qui indiquent la **capacité** d'un athlète à gérer les défis, les pressions, l'adversité positive ou négative.

Nombreux sont les athlètes de haut niveau qui pratiquent la sophrologie afin d'atteindre la **zone de leur plein potentiel**. L'entraînement sophrologique sur base d'exercices de **respiration** et de **visualisation** permet au sportif :

- ✓ D'augmenter sa capacité de **concentration**;
- ✓ Renforcer la **confiance en soi** et l'assurance;
- ✓ **Se dynamiser** physiquement et psychologiquement avant l'effort;
- ✓ Développer sa **motivation**;
- ✓ Avoir une **attitude positive** contre le découragement;
- ✓ Apprendre à **aborder positivement un événement**;
- ✓ Favoriser la **récupération** après l'effort;
- ✓ Développer sa capacité de **gestion du stress**;
- ✓ Renforcer l'**esprit d'équipe**;
- ✓ Approfondir sa connaissance du schéma corporel...

La **préparation mentale** une fois acquise par le sportif et par son coach physique permet un entraînement en toute **autonomie**.

Alors que le coach sportif développe le **potentiel corporel** et musculaire, le sophrologue intervient en complémentarité. S'adjoindre la préparation mentale, c'est se donner la chance d'**atteindre la performance sportive** et ses pleines capacités au plus haut niveau.

Comment se passe l'accompagnement ?

Un accompagnement classique se compose de 20 séances à raison d'une séance par semaine ou tous les 15 jours en fonction de l'avancement de la saison sportive. Ces séances permettront :

- ✓ D'apprendre les **techniques de relaxation** et de **respiration** et pouvoir les pratiquer en toute **autonomie** quand le besoin s'en fait sentir;
- ✓ D'apprendre à **gérer le stress** et penser de façon positive;
- ✓ Favoriser les périodes de **récupération** et de sommeil;
- ✓ De développer sa **perception sensorielle**;
- ✓ De mieux faire face aux **exigences** (compétition, entraînement, mode de vie...);
- ✓ Se montrer plus **constant** et plus apte à **rester déterminé, concentré, confiant** et maître de son système nerveux sous la pression;
- ✓ D'augmenter la capacité de se **focaliser sur soi** (se mettre dans sa bulle) avant une compétition ou un défi à relever...

Et parfois...

La Sophrologie a également toute son utilité en période de crises. Elle va permettre notamment :

- ✓ De faire preuve de **résilience** en cas d'échec;
- ✓ De préparer la **retraite** ou la **reconversion sportive**;
- ✓ De gérer les **blessures** et les suites de celles-ci...

**Plus d'informations sont disponibles
Sur notre site ou auprès de votre sophrologue.**

