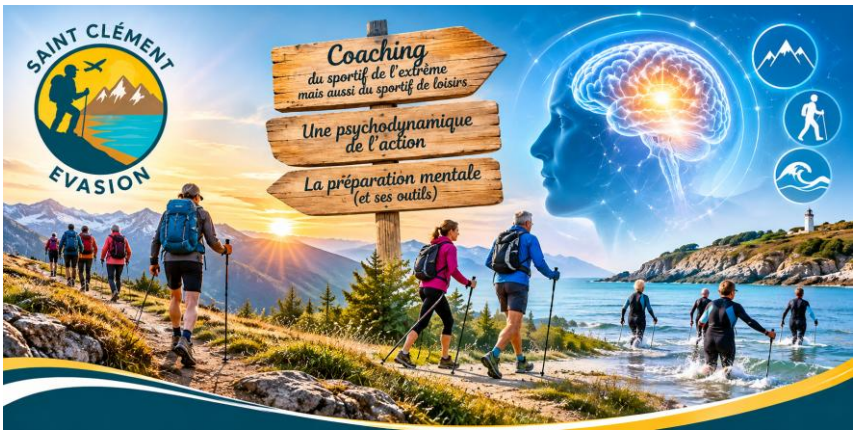

CONFÉRENCE :

« Coaching du sportif de l'extrême…

Mais aussi du sportif de loisirs »

Le 15 décembre 2026

Centre Fernand Arnaud – 18h30

Une conférence animée par Jean Claude DUPUIS

Une psychodynamique de l'action

La préparation mentale (et ses outils)

- **Les émotions** nous accompagnent toujours
  - Anxiété, angoisse, peur, stress, / Plaisir de réussir, de se dépasser

- **Psychodynamique de l'action**
  - La peur et sa gestion +++
  - Circuits neuronaux, neuromédiateurs et hormones

- **Témoignages d'aventuriers et de sportifs de l'extrême**
  - La peur, muscler son mental, arrêter-accepter, l'hyperconscience

- **<u>Les différents niveaux d'activation mentale</u>**

- **<u>Préparation mentale +++</u>** (les outils)
    - Relaxation, activation, estime de soi, motivation, confiance,
    - Ancrages : mots clés (mantras), gestes clés, routines
    - Discours intérieurs : négatifs / positifs
    - Le switch de – à + de + à +++
    - Visualisation : du passé, du futur, concentration sur le présent
    - La pleine conscience, l'autohypnose
    - Pour conduire à **l'état de flow**