

Et si vous pouviez libérer tout le potentiel mental de toutes vos équipes... sans complexité, sans surcharge, et avec des résultats concrets ?

Voici ce que je vais partager avec vous dans cette présentation :

Pourquoi 70% de la performance dépend du mental

...et pourquoi si peu de clubs l'intègrent réellement ?

Les 3 erreurs majeures

qui empêchent une préparation mentale efficace.

Une méthode en 5 étapes

pour structurer le mental sans complexité.

Des exercices concrets

à appliquer immédiatement sur le terrain.

L'élément différenciateur

qui différencie les clubs qui progressent de ceux qui stagnent... et comment l'adopter.

👉 Restez jusqu'au bout pour voir comment intégrer facilement ces outils dans votre club et obtenir des résultats concrets.

Structurer la préparation mentale dans un club : une approche concrète et accessible.

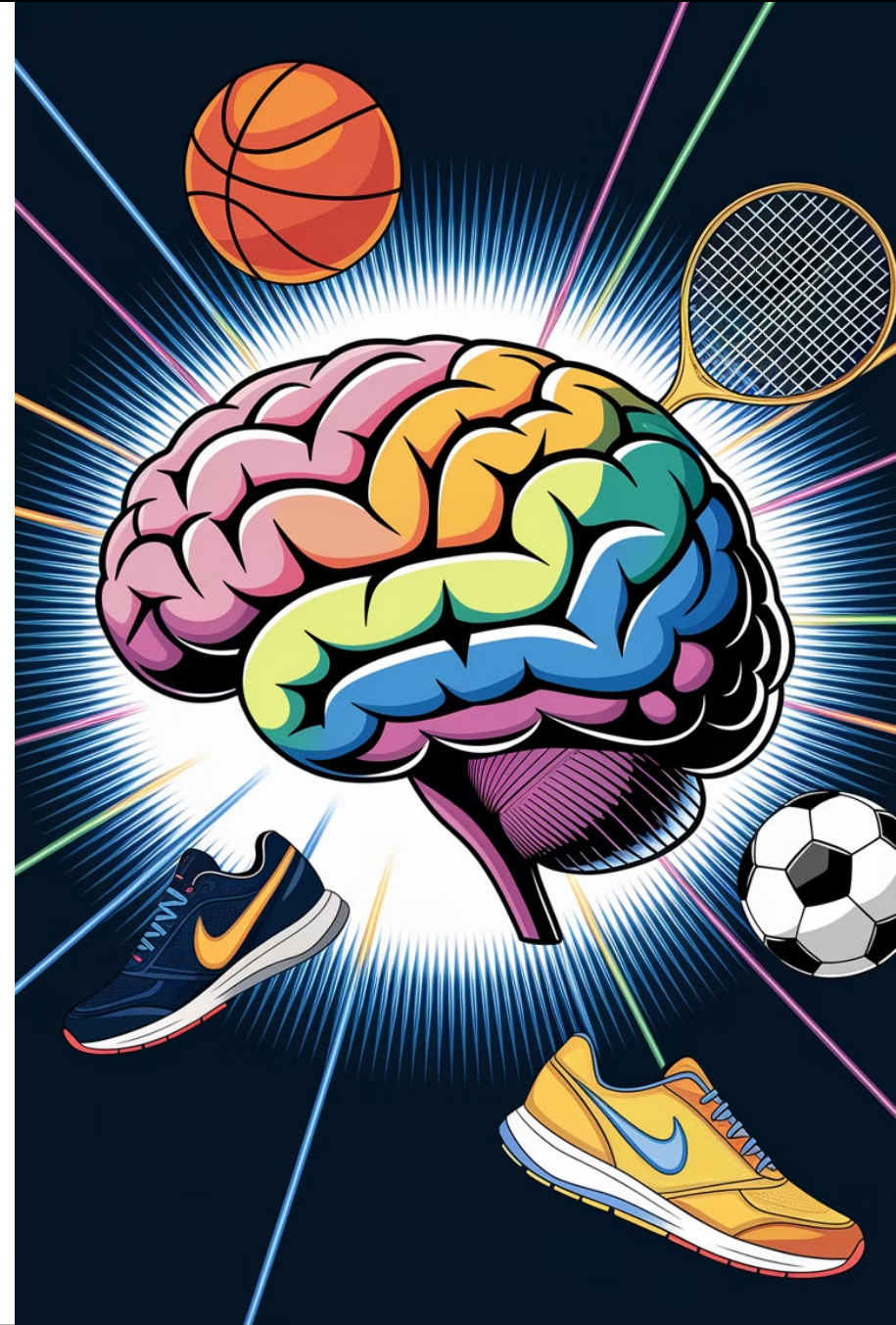
Pourquoi et comment intégrer le mental au cœur de votre club sans complexité ni charge supplémentaire ?

La préparation mentale est un levier clé de la performance, mais reste trop souvent sous-exploitée dans les clubs sportifs.

Cette présentation propose une approche simple, progressive et efficace pour structurer cet aspect **sans alourdir le travail des entraîneurs** et en rendant le mental accessible à tous les athlètes.



par Centre Virtuel de Préparation Mentale [CVPM]





Le mental : un outil concret pour la performance

Perception du mental

Le mental ne doit plus être perçu comme une option ou un supplément, mais comme un outil concret qui favorise la performance, la cohésion et la stabilité des équipes.

Solution durable

Vous découvrirez ici une solution qui permet d'intégrer durablement la préparation mentale au sein de votre club, **sans complexité, sans contrainte, avec des résultats rapides et tangibles.**

Pourquoi la préparation mentale est encore sous-exploitée dans les clubs ?

Importance du mental

La **préparation mentale est un levier clé de la performance**. Pourtant, elle reste **peu structurée et rarement intégrée** dans les routines des clubs.

Impact sur la performance

70% de la performance est influencée par le mental, mais cet aspect est souvent **relégué au second plan**, derrière la technique et la préparation physique.

Perception des ressources

Beaucoup de clubs pensent qu'ils n'ont ni le temps ni les ressources pour intégrer le mental de manière efficace.

Formation des entraîneurs

Les entraîneurs ne sont pas formés sur ces aspects et manquent d'outils concrets pour l'appliquer au quotidien.



Chiffre clé sur la formation à la
préparation mentale.

80%

Entraîneurs non formés

80% des entraîneurs déclarent ne pas être formés à la préparation mentale et estiment que c'est un manque dans leur encadrement.



Pourquoi la préparation mentale est-elle encore négligée ?

Idée reçue : Élitisme

"La préparation mentale, c'est pour les élites" ❌ Faux. Le mental influence **tous les niveaux de performance**, du jeune athlète au sportif professionnel.

Compétences fondamentales

La gestion du stress, la confiance en soi et la concentration **sont des compétences fondamentales pour TOUS** les joueurs.



Idée reçue : Manque de temps.

Fausse croyance : Pas le temps

"Nous n'avons pas le temps de travailler le mental" ❌ Faux. Il ne s'agit pas d'ajouter des heures d'entraînement, mais d'intégrer des ressources et outils **simples et rapides** dans les séances existantes.

Temps nécessaire

5 minutes par entraînement suffisent pour commencer à développer un vrai travail mental structuré.



Idée reçue : Interventions ponctuelles suffisantes.

Approche insuffisante

"Nous faisons appel à un préparateur mental ponctuellement"

✗ Insuffisant. Le mental ne se travaille pas en intervention extérieure une fois par an, il doit **faire partie intégrante du fonctionnement du club.**

Impact réel

Une approche régulière et intégrée **crée un réel impact** sur la performance des joueurs et la dynamique du groupe.



Donnée clé sur l'impact de la préparation mentale structurée.

90%

Amélioration des performances

90% des clubs qui ont structuré leur préparation mentale constatent une amélioration des performances en seulement 6 mois.



Pourquoi les méthodes actuelles ne sont plus suffisantes ?

Approche événementielle

Beaucoup de clubs font appel à la préparation mentale **seulement avant une compétition importante.**

Problème

Problème : Une intervention ponctuelle ne permet **aucune évolution durable.**

Conséquence

Conséquence : Les joueurs **reviennent rapidement à leurs habitudes** et n'intègrent pas réellement les bénéfices du travail mental.

Manque de structuration dans la préparation mentale.

Absence de cadre

La plupart des clubs **n'ont aucun cadre précis** pour suivre la progression mentale de leurs joueurs.

Problème

Problème : Sans suivi, impossible de mesurer les progrès ou d'identifier les points à améliorer.

Conséquence

Conséquence : Le travail mental **reste flou et peu exploitable** pour les athlètes et les entraîneurs.



Préparation mentale réservée à quelques joueurs

Approche sélective

Certains clubs réservent la préparation mentale **aux joueurs les plus performants** ou à ceux en difficulté.

Problème

Problème : Le mental impacte **toute l'équipe**, pas seulement quelques individus.

Conséquence

Conséquence : Une approche partielle empêche le **développement d'une vraie dynamique mentale collective**.



Donnée clé sur le manque de structure dans la préparation mentale

80%

Manque de cadre structuré

80% des entraîneurs pensent que la préparation mentale manque de cadre structuré.



Ce qui manque aux clubs : une approche méthodique

Mental individuel

Objectif : Développer des compétences mentales propres à chaque joueur.

Enjeux

- Améliorer la **concentration** pendant l'effort.
- Gérer le **stress** et la **pression des compétitions**.
- Travailler la **motivation** et la **résilience** face aux échecs.



Mental collectif

Objectif

Objectif : Développer une dynamique d'équipe forte et un état d'esprit gagnant.

Enjeux

- Renforcer la cohésion et l'esprit d'équipe.
- Améliorer la communication entre les joueurs et les entraîneurs.
- Développer un leadership positif au sein du groupe.



Mental stratégique

Objectif

Objectif : Intégrer le mental dans la planification et la gestion des saisons.

Enjeux

- **Gérer les périodes creuses et les baisses de motivation.**
- **Préparer mentalement les joueurs aux grandes compétitions.**
- Anticiper les moments de pression et les périodes de transition.



Donnée clé sur l'impact d'une approche mentale progressive

40%

Réduction du stress

Les clubs qui adoptent une approche mentale progressive
réduisent le stress en compétition de 40%

25%

Augmentation des résultats

et augmentent leurs résultats de 25%.



Un plan en 5 étapes pour une structure efficace

1. Sensibilisation des entraîneurs et du staff

Objectif : Créer une prise de conscience sur l'importance du mental dans la performance sportive.

Actions

- Organiser une réunion ou un atelier pour expliquer les **bénéfices concrets de la préparation mentale**.
- Former les entraîneurs aux **principes fondamentaux** de la gestion mentale.





2. Intégration progressive dans les entraînements

Objectif

Objectif : Insérer des routines mentales simples dans les séances quotidiennes.

Actions

- Ajouter **5 minutes de travail mental** avant ou après chaque entraînement.
- Introduire des **exercices de concentration, de gestion du stress et de motivation**.



3. Individualisation et suivi des athlètes

Objectif

Objectif : Adapter la préparation mentale aux besoins spécifiques de chaque joueur.

Actions

- Identifier les **points faibles et forces mentales** de chaque athlète.
- Proposer des **outils et exercices adaptés** à chacun.

4. Évaluation et ajustements

Objectif

Objectif : Mesurer les progrès et ajuster les stratégies en fonction des résultats.

Actions

- Utiliser **des questionnaires et tests réguliers** pour suivre l'évolution mentale des joueurs.

Adaptation

- Adapter la méthode **selon les retours et besoins identifiés**.



5. Pérennisation et culture du mental dans le club

Objectif :

Faire du mental un **élément central et durable** de l'approche du club.

Actions :

- Instaurer des **rituels mentaux collectifs** (avant les matchs, en fin d'entraînement, etc.).
- Intégrer la préparation mentale **dans la philosophie et l'ADN du club**.

Donnée clé

25%

Réduction du turnover

Les clubs qui structurent la préparation mentale fidélisent mieux leurs jeunes talents et réduisent leur turnover de 25%.



Des exercices rapides à mettre en place immédiatement

3 exercices faciles à tester dès aujourd'hui :

1. Rituel de concentration express (2 min) → Avant un entraînement

Objectif : Améliorer l'attention et l'engagement des joueurs dès le début de la séance.

Comment ?

- Demander aux joueurs de **fermer les yeux et de respirer profondément** pendant 30 secondes.
- Leur faire **fixer un point précis** (un ballon, un logo sur un mur) et **se concentrer sur leur respiration**.
- **Questionner l'équipe :** "Quel est votre objectif personnel pour cet entraînement ?"



Débriefing mental post-match

2. Débriefing mental post-match (5 min) → Pour analyser un match de manière constructive

Objectif : Apprendre des performances passées sans se focaliser sur les erreurs.

Comment ?

- Demander aux joueurs **trois points positifs** sur leur performance individuelle et collective.
- Identifier **un axe d'amélioration** à travailler pour le prochain match.
- **Encourager une prise de parole libre** mais constructive, sans jugement.

Visualisation collective

3. Visualisation collective (3 min) → Pour renforcer la confiance et l'unité de l'équipe

Objectif : Aider les joueurs à se projeter mentalement dans la réussite.

Comment ?

- Les faire s'asseoir en cercle et **fermer les yeux**.
- Décrire **une action clé réussie** du match à venir (exemple : un tir au but parfait, une défense bien placée).
- Leur faire **visualiser l'équipe en train de célébrer une victoire**, ressentir l'énergie positive.



Où en est votre club dans l'intégration de la préparation mentale ?

Test rapide – 3 questions essentielles :

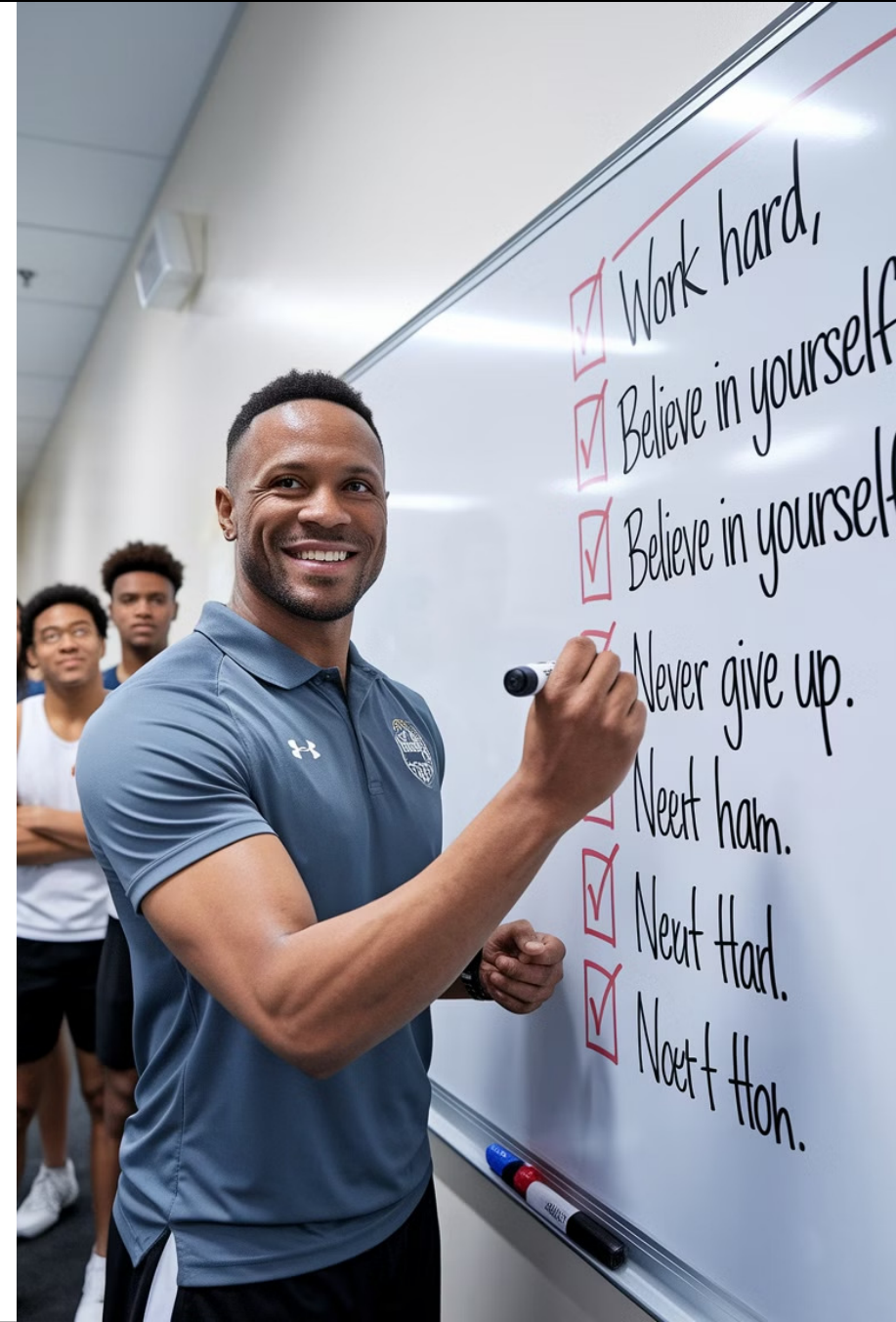
Le mental est-il intégré aux entraînements ? ☒ ☐

Vos joueurs savent-ils gérer leur stress et la pression en match ?



Vos entraîneurs sont-ils formés à la préparation mentale ? ☐

Si vous avez coché au moins un ☐, il y a des opportunités d'amélioration pour optimiser la performance et l'état d'esprit de vos joueurs.





Donnée clé

32%

Amélioration de la motivation

Un club qui structure la préparation mentale améliore la motivation et l'engagement de ses athlètes de 32%.

Comment aller plus loin et structurer efficacement la préparation mentale dans votre club ?

Ce qui différencie les clubs qui progressent de ceux qui stagnent :

Une approche mentale structurée

Les clubs performants **ne laissent pas le mental au hasard**. Ils ont un cadre clair et progressif.

Une intégration progressive et accessible

La préparation mentale ne doit **pas être une contrainte**. Elle s'intègre naturellement au quotidien.

Des outils concrets et applicables immédiatement

Pas de théorie abstraite, mais des méthodes et exercices précis pour améliorer le mental des joueurs et des équipes.





Nous avons une solution adaptée à votre club : NEXOO



Pourquoi NEXOO transforme la préparation mentale dans les clubs ?

✓ Un accès illimité à des outils pratiques pour les entraîneurs et les athlètes. ➡ Plus de 260 techniques et exercices en préparation mentale, accessibles à tout moment.

Une approche progressive et structurée pour aider les clubs à intégrer le mental sans charge supplémentaire. ➡ Méthodes simples à appliquer, **intégrables facilement dans les entraînements** sans complexité.

Un système qui s'adapte à tous les niveaux, de la formation aux équipes élités. ➡ Que vous soyez un club amateur ou professionnel, la préparation mentale devient un pilier central de votre développement.



RÉSERVEZ UN RENDEZ-VOUS :

Découvrez comment NEXOO peut structurer la préparation mentale dans votre club.

Planifiez un échange avec nous pour voir comment :

-  Adapter **les outils et exercices** à votre équipe.
- **Gagner du temps** avec des solutions clés en main.
-  Renforcer la **performance et la stabilité mentale** de vos joueurs.



RÉSERVEZ UN RENDEZ-VOUS :

www.cvpm.ch

contact@cvpm.ch

079 355 36 65 (Suisse)

+41 79 355 36 65 (étranger)