

# ***Connection Entraîneur-Joueurs***

## ***Salle de classe virtuelle***

***Préparation mentale***



## *Introduction*



# Parcours du Coach

**Nom du Coach: Renée Gauvin, Programme d'amélioration des joueurs, Coach de performance mentale**



**NBHPA 2012-2014**



**Baccalauréat en Psychologie**



**TNB and REX/NBHP Coach  
Coordinatrice de Performance mental**

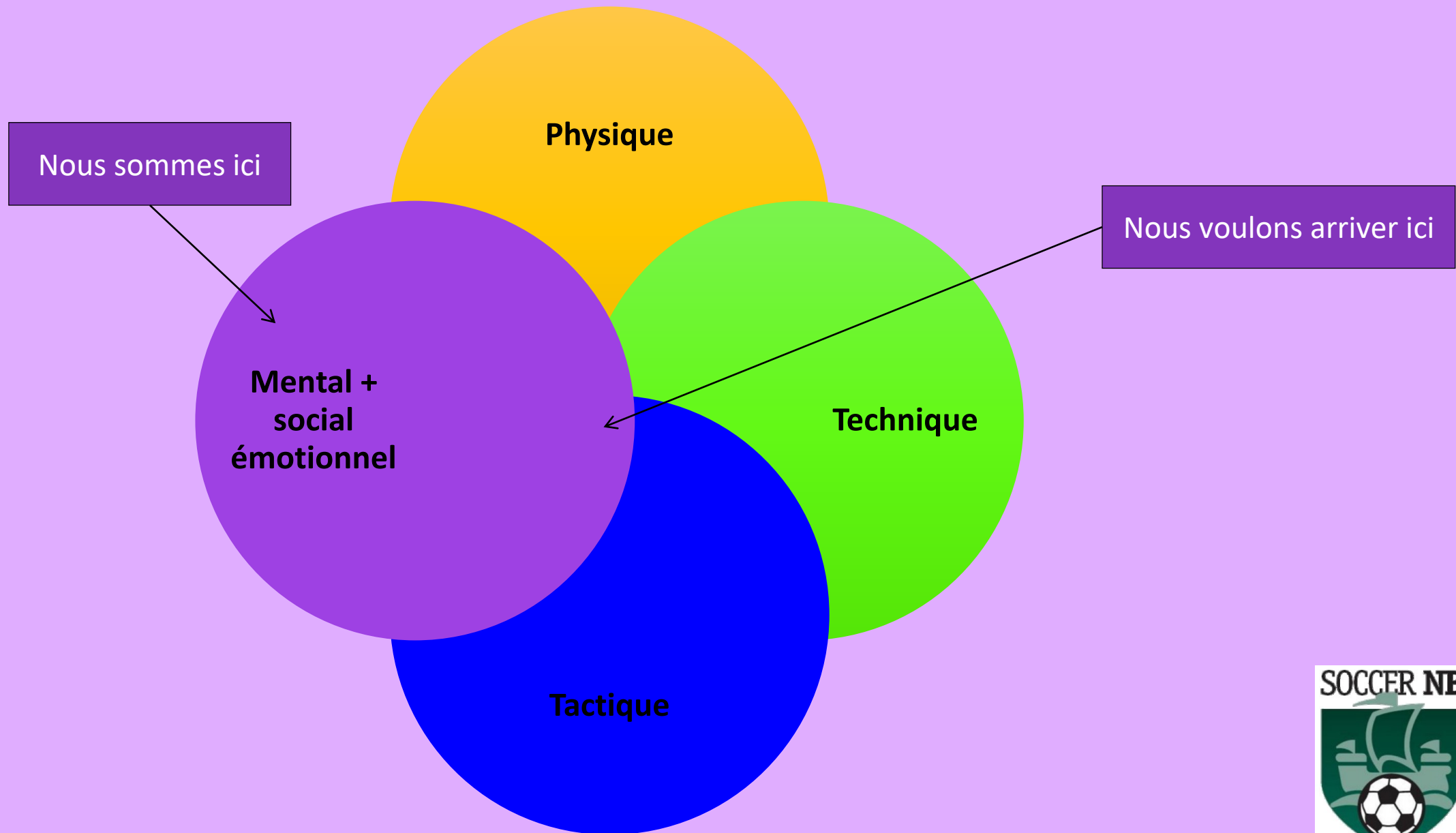


**Aigles bleues 2014-  
2019**



**Coach Assistante UdeM  
2019-2020**

# The 4 Corner Approach



# What does it mean to you?

## Mental

- Joueurs confiants avec un état d'esprit proactif et positif.
- Des joueurs passionnés, déterminés, disciplinés et résilients
- Le joueur peut exceller sous haute pression
- Crée une culture qui renforce le développement psychologique de chacun dans l'environnement.

(Canada Soccer, 2014)

## Social-Emotional

- Chaque membre de l'équipe développe ses compétences en leadership.
- La culture est celle où les joueurs et le personnel recherchent continuellement et profitent des opportunités de croissance.
- Comportez-vous comme une famille de football unie, où tout le monde s'entraide pour être le meilleur possible. Cette connexion constituera la base de la performance de l'équipe.
- Développez des joueurs bien équilibrés avec les compétences nécessaires pour réussir dans tous les aspects de leur vie.

(Canada Soccer, 2014)

SOCCKER NB



*Ce qui se passe ici*



*Est le résultat de ce qui se passe ici*



# Qu'est-ce que tu penses?

<https://www.youtube.com/watch?v=vl6mi2k5Pcc>



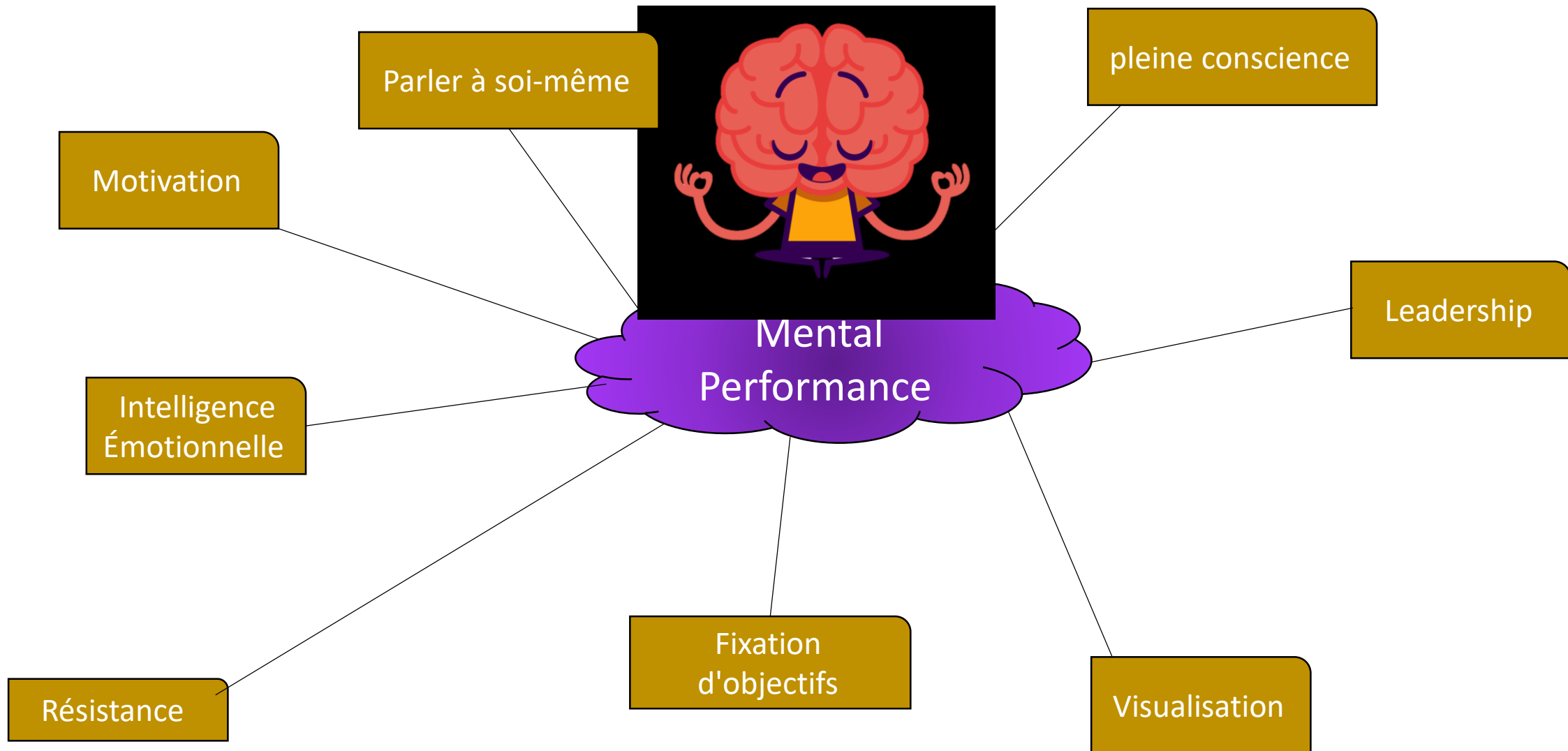
# Exercice de reflexion

1. Quelles qualités rendent mentalement fort C.Ronaldo?
2. Feedback





# Clés pour maîtriser la performance mentale



# Pensez-vous que ces compétences sont générales ou spécifiques à un poste?

- ❖ Gestion du stress pour gérer les erreurs.
- ❖ Recentrer après avoir fait une erreur.
- ❖ Bonne communication
- ❖ Leadership pour influencer ses coéquipiers
- ❖ Vitesse de prise de décision défensive.
- ❖ Intelligence pour dominer les espaces.

- ❖ Leadership d'attaque
- ❖ Initiative défensive et offensive
- ❖ Régulation physique
- ❖ Décidez rapidement sous pression
- ❖ Communiquer avec l'arbitre, en particulier l'assistant
- ❖ Attention aux jeux secondaires

- ❖ Leadership défensif.
- ❖ Concentration lors des coups de pied arrêtés et défensifs.
- ❖ Transmettez le calme.
- ❖ Compétences en communication.
- ❖ Agressivité défensive.
- ❖ Recentrer après des erreurs importantes.

- ❖ leadership d'attaque
- ❖ La confiance devant l'objectif
- ❖ Prise de décision rapide et précise
- ❖ Communication avec l'arbitre / assistant
- ❖ Relation positive qui aide à augmenter les passes décisives
- ❖ Recentrer après des erreurs importantes

Attaquant

Défenseur

Gardien

Ailier



**Questions?**



# Qu'est-ce que la visualisation?

La visualisation ou l'imagerie guidée pour les athlètes consiste à contrôler consciemment les images ou à diriger un script athlétique dans votre tête.

## Qu'arrive-t-il à notre corps et à notre cerveau lorsque nous visualisons?

- ✓ Avantage compétitif
- ✓ Créer une conscience mentale
- ✓ Sensation accrue de bien-être
- ✓ Augmentez la confiance
- ✓ Construire une mémoire musculaire
- ✓ Réduit les pressions de la concurrence
- ✓ Réduit la sur-analyse (réagit instinctivement)

Lorsque votre coach explique un exercice et que vous l'imaginez dans votre tête, vous pratiquez **l'imagerie guidée!**



# Choses à considérer

Visualisez le  
résultat que  
vous  
VOULEZ

Utilisez  
TOUS vos  
sens depuis  
un POV à la  
1ère  
personne

Entraînez-vous  
fréquemment  
et n'ayez pas  
peur de  
retourner dans  
le passé

Utilisez la visualisation comme  
une expérience d'entraînement,  
une expérience de préparation  
et une expérience  
d'échauffement. Être spécifique

Avez-vous utilisé la  
visualisation ou l'imagerie  
guidée avant une  
performance sportive? Quel a  
été le résultat?

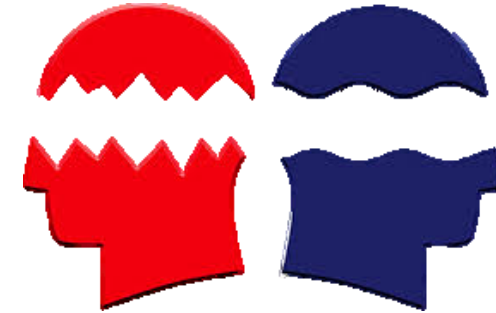
# Une approche à quatre coins de l'imagerie

Renforce la mémoire musculaire:

Meilleur temps de réaction  
Une plus grande force  
Récupération des blessures

Meilleure vision / sensibilisation

Prise de décision efficace sous pression  
Aide au soccer IQ (travail sur plateforme)



Améliorer l'exécution de compétences spécifiques sous pression

Augmentez la confiance

Augmentez la prévisibilité du jeu  
Augmentez la concentration et la concentration

**Conseil de pro**  
**Intégrez vos déclencheurs.**  
**Vous pouvez utiliser la visualisation comme outil éducatif pour votre cerveau et votre corps.**

SOCCKER NB



**Questions?**

