



# VIVEZ VOTRE VIE DE DIRIGEANT ET DE SPORTIF COMME UN CHAMPION !

---

Parlons de vos défis sportifs,  
professionnels, ou de ceux de  
vos équipes !





FORGEZ VOTRE  
MOTIVATION &  
CONFIANCE  
PAR LE MENTAL  
POUR ETRE PLUS  
PERFORMANT



## C'est quoi la Performance ?

- *« Quand j'ai commencé, je ne pensais pas à faire de compétition, j'aimais courir, c'est tout ! »*
- *Stéphane DIAGANA*



## C'est quoi la Performance ?

- *« Etre meilleur ne s'arrête jamais »*
- *Proverbe All Black*

# Etes vous dans cette situation

---

« Une vision sans action est un rêve »

« Une action sans vision est un cauchemard »

Will Hogg

- Coach et l'entraîneur d'une équipe
- Votre équipe peine à mettre en œuvre votre projet
- Vos équipes manquent d'autonomie, vous devez penser à tout et tout décider
- Vous courez partout et ressentez de la frustration, de l'impatience voir de l'agacement.
- Vous avez de moins en moins de temps pour votre vie personnelle
- Vous ressentez de plus en plus souvent une baisse d'énergie, de plaisir et d'enthousiasme
- Vous commencer à cogiter, la peur de perdre commence à vous envahir. Une défaite serait un échec personnel !
- En plus de vous donner à fond, vous êtes déçu de l'ingratitude et de l'individualisme de certains membres de l'équipes.
- Vous vous ressaisissez. Vous vous entraînez deux fois plus fort, mais pour les mêmes résultats !





# MES SOLUTIONS POUR VOUS

---

- Je vous accompagne et vous aide à :
- Transformer votre vision en action quotidienne
- Construire avec vos équipes de la **confiance et de l'exigence**
- Construire et entretenir une solide **d2legation responsabilisante.**
- Développer la **cohésion** au sein de votre équipe
- Développer des compétences en matière de **gestion de votre énergie, de votre temps**, pour mieux décider
- Mieux **gérer vos frustrations**, maintenir votre **motivation**
- Développer un **mental performant**



# COACHING INDIVIDUEL

- 7 ETAPES
  - RDV de présentation et de diagnostic
  - Validation des objectifs et des indicateurs de mesure
  - Signature du contrat de coaching
  - Lancement des séances
  - Point mi-parcours
  - Fin des séances
  - Clôture et évaluation du coaching
  
- Tarif : 600€ HT la séance de 2 heures
- 5 à 10 séances

A man in a red and black cycling jersey is shown in profile, drinking from a blue water bottle. The background is a blurred green field. The text is overlaid on the right side of the image.

# COACHING INDIVIDUEL - PREPARATION MENTALE

## 4 ETAPES

- Prise de contact et analyse de la situation
  - Entretiens et Tests. Hypothèses et Diagnostics
  - Planification des entretiens. Entraînement mental.
  - Phase d'évaluation. Evaluation et ajustement
- 
- Tarif : 300€ HT la séance d'une heure
  - 10 séances



# LE COACHING D'ÉQUIPE

- 8 ETAPES
  - RDV de présentation et de diagnostic
  - Validation du sens de la démarche.
  - Signature du contrat de coaching.
  - Validation des objectifs et des indicateurs de mesure avec l'équipe
  - Lancement des séances
  - Point mi-parcours
  - Fin des séances
  - Clôture et évaluation du coaching
- Devis sur mesure



## Programme "Préparation Mentale en entreprise" 10 outils fondamentaux

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Résumé de la Formation</b><br/>Comprendre ce qu'est la préparation Mentale<br/>Développer les compétences pour mieux gérer son stress, dans un contexte à fort enjeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrôler les processus cognitifs</li> <li>• Contrôler les processus physiologiques</li> <li>• Contrôler les comportements non verbaux</li> </ul> <p><b>Public :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dirigeants</li> <li>• Managers</li> <li>• Collaborateurs</li> </ul>               | <p><b>Objectifs :</b><br/>Être en capacité de mettre en œuvre les habilités mentales nécessaires, en autonomie, de manière à mieux gérer son stress, pour optimiser Performance et Bien être.</p> |
|   |   |
| <p><b>Prérequis ? :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un entretien de diagnostic pour sélectionner le profil de chaque personne</li> <li>• Avoir identifier un projet à fort enjeu pour la personne ou l'organisation</li> <li>• Être en conscience du contexte dans lequel doit se dérouler ce projet</li> <li>• Être passionné de sport</li> </ul>   |   |
|   |   |
| <p><b>Durée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 heures</li> <li>• Fréquence : 1 séance par semaine</li> <li>• Présentiel ou à distance</li> </ul>   | <p><b>Formateur :</b><br/>Arnaud LE LOUETTE (Formateur, Coach, Préparateur Mental et Gérant A2L-Conseil)</p>  |
|   |   |
| <p><b>Tarifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 entretiens de 2 heures en face à face             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 personne</li> <li>○ 6000€ / personne</li> </ul> </li> <li>• 5 demi-journées de 4 heures             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ +/- 10 personnes</li> <li>○ 800€/ personne</li> </ul> </li> <li>• 3 journées de 7 heures             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ +/- 20 personnes</li> <li>○ 300€ / personne</li> </ul> </li> </ul> | <p><b>Lieu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentiel</li> <li>• Visio</li> </ul>  |
|   |   |
| <p><b>Moyens pédagogiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apports théoriques</li> <li>- Modules vidéo en ligne</li> <li>- Carnet de Préparation Mentale</li> <li>- Des questionnaires de diagnostic</li> <li>- Des mises en situation</li> <li>- Des travaux intercession</li> </ul>   |   |

## Programme Détaillé de la Formation

| Objectifs   | Situations  |
|---|---|
| <p><b>Introduction à la Préparation Mentale</b></p>                 | <p>Quelles représentations de la préparation mentale ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir ce qu'est la performance</li> <li>• Définir ce qu'est le bien être</li> </ul>   |
| <p><b>La Performance – Modèle de Performance</b></p>                | <p>Les équations de la performance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le modèle de Performance de Christian Target</li> <li>• Définir les concepts             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La Motivation</li> <li>2. La confiance</li> <li>3. La concentration</li> <li>4. Les émotions</li> <li>5. L'estime de soi</li> <li>6. L'énergie</li> </ol> </li> <li>• Le concept du FLOW</li> <li>• Comprendre sa spirale de réussite</li> </ul>   |
| <p><b>Les interférences à la performance</b></p>                    | <p>L'impact du stress – le fonctionnement de Notre cerveau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Approche Lazarus et Folkman</li> </ul> <p>Différence entre Stress et Anxiété</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La sous-pression</li> <li>• La surpression</li> </ul> <p>Trouver et ajuster le Bon ou mauvais Stress ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La juste activation</li> <li>• La gestion des émotions</li> <li>• La spirale de stress</li> <li>• Comprendre sa spirale d'échec</li> </ul> <p>Décodage des situations d'échec</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre son système émotionnel</li> <li>• Comprendre ses peurs</li> <li>• Comprendre ses croyances</li> </ul> |
| <p><b>Contrôler notre mode mental</b></p>                           | <p>La fixation d'objectifs<br/>Le Système motivationnel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le modèle de DECI : L'auto-détermination</li> </ul> <p>Le discours interne<br/>L'imagerie mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calme</li> <li>• Confiance</li> <li>• Activation</li> </ul> <p>La méditation</p>  |
| <p><b>Contrôler le stress physiologiques</b></p>                    | <p>La respiration<br/>Les Techniques de Relaxation<br/>Les Rythmes biologiques</p>  |
| <p><b>S'affirmer et maîtriser les processus comportementaux</b></p> | <p>Le SWITCH<br/>Les routines de Performance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planning hebdo</li> <li>• Mes rituels quotidiens</li> <li>• Séquencement de l'année</li> </ul> <p>La concentration</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les styles attentionnels</li> <li>• Les distracteurs</li> </ul>   |

# POURQUOI JE SUIS PREPARATEUR MENTAL ?

- JE SUIS ARNAUD
- J'AI 50 ANS
- J'AI TOUJOURS REVE D'ETRE UN CHAMPION... (football, volley-ball, golf...)
- J'AI MANQUE DE COMPETITIVITE
- MAIS LA VIE M'A APPRIS A UTILISER MON MENTAL
- JE SUIS UN HOMME ORDINAIRE QUI ESSAYE DE FAIRE DES CHOSES EXTRAORDINAIRES



# POURQUOI JE SUIS PREPARATEUR MENTAL ?

- JE REVE DE VIVRE MES RÊVES COMME UN SPORTIF DE « HAUT NIVEAU »
- TROUVER SON EQUILIBRE PERFORMANCE & PLAISIR
- CONJUGUER SPORT, DEFIS SPORTIFS & VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE
- VIVRE SA VIE DE « CHAMPION DE SOI-MEME »
- BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TETE





# Réservez votre entretien de diagnostic

---

- **Arnaud LE LOUETTE**
- Coach Professionnel certifié (RNCP1)
- Préparateur Mental (Diplômé DU de Préparation Mentale et Psychologique du Sportif, à Lille)
- 06-86-21-62-11
- [contact@a2lconseil.fr](mailto:contact@a2lconseil.fr)
- [www.a2lconseil.fr](http://www.a2lconseil.fr)
- <https://www.facebook.com/entraîneurdemanagers>