



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 ?

- Parfois, on manque de confiance, on doute
- Peur de ne pas atteindre son objectif, pire de ne pas finir avant la limite de temps
- Parfois, digérer les baisses performance
- Accepter et gérer les baisses de motivation, d'envies liées aux charges d'entraînement
- Trouver le courage, les ressources pour aller s'entraîner
- Gérer la fatigue, hésiter à annuler ou repousser un entraînement. Ai-je le droit ? Est-ce la faiblesse
- L'usure, la charge mentale et le stress généré par des emplois du temps ultra tendus
- Et que dire aussi, parfois du sentiment de culpabilité vis-à-vis de sa famille
- Veiller à l'équilibre vie pro, vie perso et ce défi qui compte tellement pour vous ?

DEVELOPPER SA MOTIVATION ET SA CONFIANCE POUR ETRE PLUS PERFORMANT



PREPARATION MENTALE
Individuelle

Toute discipline

Un accompagnement
sur mesure

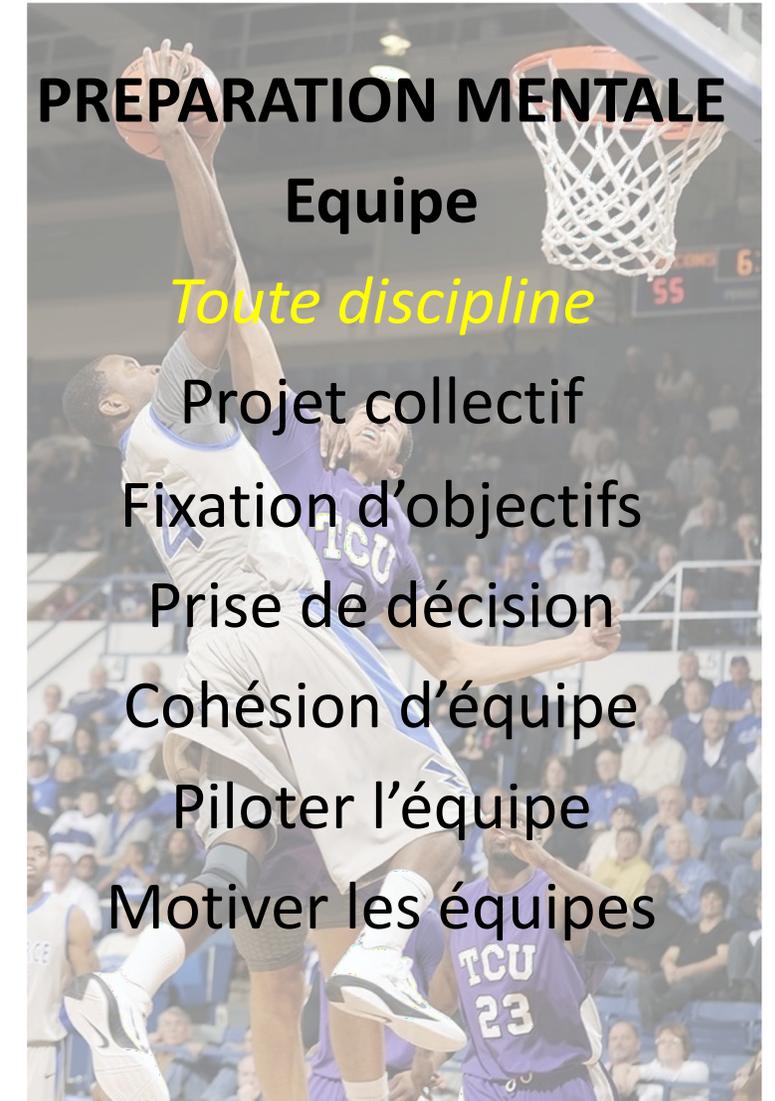


**PREPARATION
MENTALE**
Collective

*Running, Trail, Cyclos,
raids, Triathlon, Golf*

Pour préparer en
groupe un grand défi

Pour profiter d'un
programme commun



PREPARATION MENTALE
Equipe

Toute discipline

Projet collectif

Fixation d'objectifs

Prise de décision

Cohésion d'équipe

Piloter l'équipe

Motiver les équipes

PACKS ET TARIFS individuel

- Gérer le stress et les émotions
- Gérer sa motivation
- Gérer la confiance en soi
- Gérer son énergie et sa récupération
- Gérer sa concentration
- 90 €TTC* la séance d'une 1h
- 70€ TTC* la séance par pack.

*tarif pour particulier



Packs	Pack Gestion du Stress et des émotions	Pack Confiance en Soi et motivation	Pack Energie et Récupération	Pack Concentration	Pack 10 Séances Sur mesure	Pack Complet	
Interview	X	X	X	X	X	X	
Tests et Diagnostic					X	X	
Fixation d'objectifs ET motivations	X	X	X	X	Entrainement personnalisé	X	
Routine de Performance	X	X	X	X		X	
Discours Interne		X		X		X	
Imagerie		X				X	
Méditation	X		X			X	
Contrôle Respiratoire	X	X	X	X		X	
Relaxation	X		X			X	
Rythmes Biologiques	X		X			X	
Communication Non Verbale		X				X	
Switch	X	X		X		X	
Concentration				X		X	
Attention			X	X		X	
TOTAL SEANCES	7	7	7	7		10	15
TARIFS	490 € ttc	490 € ttc	490 € ttc	490 € ttc		700 € ttc	1050 € ttc

PACKS ET TARIFS Collectif

- Préparer sa course
 - Trail
 - Grand Fondo
 - Raid
 - Triathlon
- Golf
- Vivre une aventure en équipe, entre amis
- 10 outils de Préparation Mentale
- 4 mois d'entraînement
- 12 heures
- 590 €TTC*

*tarif pour particulier



Packs	Pack Complet
Tests et Diagnostic	X
Fixation d'objectifs ET motivations	X
Routine de Performance	X
Discours Interne	X
Imagerie	X
Méditation	X
Séance individuelle 1	X
Contrôle Respiratoire	X
Relaxation	X
Rythmes Biologiques	X
Communication Non Verbale	X
Switch	X
Concentration	X
Attention	X
Séance Individuelle 2	X
TOTAL SEANCES	15
TARIFS / Pers 6 personnes mini	590 € ttc* *tarif pour particulier



4 MOIS D'ENTRAINEMENT
MENTAL.
13 SÉANCES COLLECTIVES



UN PROGRAMME COLLECTIF
À RAISON D'UNE SÉANCE
VISION D'UNE HEURE PAR
SEMAINE.



2 SÉANCES INDIVIDUELLES.



10 MODULES VIDÉOS
ACCESSIBLES À VIE



PACKS ET TARIFS

Préparation

Equipe

- Projet collectif
- Fixation d'objectifs
- Cohésion d'équipe
- Séances de Préparation Mentale collectives
- Motiver les équipes
- Définition de programme sur mesure
- Nous consulter pour Devis





Témoignages - Camille

- Championne Espoir Elite des Hauts de France.
- 15^{ème} Elite France. Court en course UCI Cyclocross.”

- “La préparation mentale m’a permis de trouver un équilibre dans mes moments de doute afin de me poser les bonnes questions. J’utilise la visualisation avant les course pour me remémorer chaque passage technique ou plus difficile du parcours pour qu’au moment de la course, je ne réfléchisse pas à comment je dois faire. Cela m’a également permis de rester plus concentrée et d’éviter de prendre trop d’informations extérieures . Le point important où j’ai du (et dois encore) faire beaucoup d’efforts, c’est rester positif, même lorsque cela se complique. Merci Arnaud de m’avoir aidé a prendre conscience de mes difficultés.”



Témoignages Pierre Antoine

- Pierre Antoine
- Paratriathlète Français. Vice Champion de France 2021
- « J'ai fait la connaissance d'Arnaud au sein de notre club de triathlon. Une belle personne passionnée par le triathlon et le sport en général. Un beau jour il me parle de son nouveau projet professionnel et de sa recherche de sportif pour l'aider à débiter sa nouvelle pratique dans le cadre de ses études. Très intéressé par la personne et par un regard nouveau sur la préparation mentale que je pratique déjà un peu, j'accepte sa proposition. Après quelques séances d'analyse, nous partons sur la mise en place de routine d'entraînement et d'un travail pour avoir plus confiance en moi. Depuis quelques mois je progresse fortement dans ma pratique, très certainement grâce à mes entraînements mais surtout avec l'aide des outils que Arnaud m'a transmis durant nos séances. »



Témoignages Simon

- Simon, Triathlon Ironman. 2 qualifications aux Championnats du Monde à Kona.
- 4^e du Chtriman 2021, bat son record sur Ironman en 9h03 et réalise son meilleur chrono sur un marathon ironman en 3h03
- « La préparation mentale d'Arnaud m'a apporté énormément sur différents aspects. Si je dois en sortir un seul, sans hésitation il s'agit du relâchement et lâché prise ! Différents exercices de respirations, d'imagerie mentale m'ont été très utiles lors de mes entrainements, de compétitions mais également dans la vie de tous les jours ».

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
- www.a2lconseil.fr
- <https://www.facebook.com/entraîneurdemanagers>