



# POUR UNE PRÉPARATION MENTALE OPTIMALE

---

**Le guide  
pour comprendre l'importance  
de la Préparation Mentale  
dans la pratique sportive**  
et savoir comment se former facilement

**LNF**  
les nouvelles  
formations



**Anaëlle  
Malherbe**

**Experte en Préparation Mentale et psychologue  
diplômée de l'École des Psychologues Praticiens.**

# notre experte

Anaëlle est psychologue diplômée de l'École des Psychologues Praticiens, également psychologue du sport, et préparatrice mentale. Elle intervient notamment à l'INSEP sur ce sujet et accompagne des sportifs de haut niveau aux prochains Jeux Olympiques. Elle a déjà accompagné plusieurs sportifs aux JO de Rio 2016.

**Anaëlle est experte dans la performance et la gestion du mental des sportifs.**

Passionnée par l'humain elle a d'abord pratiqué son activité de psychologue auprès de public spécifique. Passionnée de sport et elle-même ancienne ceinture noire de Judo-Jujitsu, elle s'est très vite orientée vers la psychologie du sport et la préparation mentale qu'elle n'a pas quittées depuis.

Anaëlle a travaillé de nombreux mois avec l'équipe pédagogique de LNF - LES NOUVELLES FORMATIONS pour lui permettre de concevoir une formation pratique qui permet d'acquérir les outils essentiels de la Préparation Mentale et de savoir les appliquer sur le terrain dès la sortie de la formation.

# C'est quoi la Préparation Mentale du sportif ?

## Différence entre Préparation Mentale & Psychologie

La Préparation Mentale n'est pas à confondre avec la psychologie, dont elle est pourtant en partie issue à la base.

À la différence de la psychologie en effet, la Préparation Mentale n'est pas une discipline thérapeutique : elle ne procure pas des soins à un patient en situation de souffrance.

Pour les différencier on peut dire que la Préparation Mentale est une discipline qu'on pourrait qualifier de « mécanique ».

En effet, chaque outil de la Préparation Mentale permet d'améliorer un ou plusieurs points spécifiques chez le sportif, et l'application de l'outil en question doit permettre d'obtenir le résultat recherché de façon quasi automatique.

En ce sens la Préparation Mentale est une discipline technique et pratique relativement facile d'accès lorsqu'elle est correctement enseignée.

Tandis que la psychologie reste un territoire complexe et très dépendant du psychologue qui intervient et du patient concerné par les soins.

### Définition

La Préparation Mentale est un ensemble d'outils qui permettent d'aider un sportif dans la pratique de son sport, avec l'objectif d'améliorer sa performance.

Ces outils sont pratiques et opérationnels : ils permettent par exemple d'agir sur la motivation, le stress, la concentration, le discours interne.



# Qu'est-ce qui différencie l'entraîneur du préparateur mental ?

De nos jours la formation de l'entraîneur sportif n'inclut pas encore l'apprentissage de la Préparation Mentale, mais ça changera peut-être dans l'avenir.

Deux grandes différences permettent de différencier l'entraîneur du préparateur mental : la **posture** et le **territoire d'intervention**.

## La posture

L'entraîneur est responsable du sportif dont il s'occupe. À ce titre, il est en droit de diriger le sportif et de lui imposer les entraînements nécessaires pour atteindre les performances recherchées. Dans un club, l'entraîneur décide du programme et porte la responsabilité des résultats des sportifs dont il a la charge. À ce titre, l'entraîneur est toujours un expert du sport pratiqué par le sportif.

Le préparateur mental, lui, ne porte pas la responsabilité du sportif, et il n'est pas en droit de le diriger ni de lui imposer quoi que ce soit. Il intervient à la demande du sportif pour l'aider lorsqu'il souhaite améliorer un point en lien avec sa performance, lorsque ce point concerne un état mental sur lequel les outils de la préparation mentale agissent efficacement. Le préparateur mental répond à une demande du sportif qui est seul décideur de ce qu'il souhaite corriger ou améliorer.

## Le territoire d'intervention

L'entraîneur s'occupe de la partie physique, technique et tactique de la pratique du sportif.

Le préparateur mental accompagne le sportif sur les états mentaux qui conditionnent ou influent sur sa performance, et qui sont modifiables en utilisant les outils de la préparation mentale.



## Sur quelles bases scientifiques s'appuie la Préparation Mentale ?

La préparation mentale est une discipline pratique : elle puise partout où elle le peut des outils efficaces qui lui permettent d'agir de façon concrète et opérationnelle sur les états mentaux d'un sportif en vue d'améliorer sa performance ou son bien-être.

Les travaux scientifiques qui sont à la base de la préparation mentale du 21ème siècle sont notamment les suivants :

- La théorie de l'efficacité de Albert Bandura ;
- Les travaux sur les biais du jugement de Daniel Kahneman ;
- La théorie de l'auto-détermination de Deci & Ryan ;
- La théorie du sujet de Carl Rogers ;
- La théorie de la process-thérapie de Taibi Kahler ;
- Et plus globalement : les travaux issus de la neuropsychologie, de la psychologie positive et de la psychologie cognitive depuis les cinquante dernières années.

## Pourquoi la Préparation Mentale n'est pas uniquement réservée aux sportifs de haut niveau ?

La préparation mentale est une discipline technique : elle regroupe un ensemble d'outils qui sont efficaces pour agir sur les états mentaux du sportif, par exemple la motivation, le stress, la concentration, le plaisir, l'engagement, le sens, etcetera.

Or ces états mentaux sont vécus par tous les sportifs indépendamment de leur niveau ou du sport pratiqué.

Un joueur de tennis de quatrième série peut être sujet au stress, à la peur de gagner, au manque de confiance en soi, à une baisse de motivation, au même titre que le champion du monde de sa discipline.

Voilà pourquoi la préparation mentale est utile à tous les types de sportifs et ce, quels que soient leur niveau et le sport qu'ils pratiquent.



# Pourquoi il est possible de maîtriser la Préparation Mentale en « seulement » quelques dizaines d'heures de formation ?

La Préparation Mentale est une discipline pratique et « mécanique ».

C'est un « savoir-faire » normé et encadré. Maîtriser la préparation mentale, consiste à savoir quel outil utiliser et de quelle façon lorsqu'un sportif a un problème de motivation, de plaisir, d'engagement, de stress, de confiance en soi, etcetera.

La compréhension de ces outils ne nécessite pas des années d'étude : ils sont clairs, concrets, relativement faciles à comprendre, et leur application est très normée. Chaque outil doit être appliqué par le préparateur mental d'une certaine façon pour qu'il soit efficace.

Maîtriser la Préparation Mentale consiste donc à comprendre le sens de ces outils et leurs règles d'application.

Et comme il n'y a « que » 7 à 8 outils connus, testés, efficaces et dont l'utilisation a été clairement normée à ce jour, apprendre à maîtriser la préparation mentale ne nécessite « que » quelques dizaines d'heures de formation.

Une fois les outils et leur fonctionnement assimilés, c'est l'expérience sur le terrain, c'est-à-dire l'application de ces outils des centaines et des centaines de fois, et notamment leur combinaison entre eux, qui permettent au préparateur mental d'affiner et d'améliorer leur utilisation, tout en continuant de respecter leur norme stricte d'application.

# 8 outils au service de la performance du sportif

## À quoi servent les outils de la Préparation Mentale ?

### → L'OUTIL MOTIVATION

Permet de diagnostiquer l'état motivationnel du sportif et de remonter sa motivation naturelle (plaisir, engagement, autonomie, etc.)

### → L'OUTIL FIXATION D'OBJECTIFS

Permet de donner du sens et de maintenir le sportif engagé vers la performance même en cas de résultats insatisfaisants

### → L'OUTIL DISCOURS INTERNE

Permet de supprimer les mauvais discours mentaux qui limitent la performance du sportif

### → L'OUTIL CONFIANCE EN SOI / ESTIME DE SOI

Permet d'agir sur une confiance en soi ou une estime de soi quand l'une ou l'autre entrave la performance du sportif

### → L'OUTIL ROUTINES

Permet de cadrer et d'optimiser toutes les actions et comportements du sportif dès lors qu'ils contribuent à sa performance

### → L'OUTIL IMAGERIE MENTALE

Permet principalement au sportif, sous sa forme imagerie technique de se perfectionner hors des entraînements

### → L'OUTIL CONCENTRATION

Permet d'optimiser la concentration du sportif

### → L'OUTIL GESTION DU STRESS

Permet de couper le stress négatif limitant ressenti par le sportif à n'importe quel moment de sa pratique sportive



# Pourquoi tout entraîneur sportif devrait maîtriser la Préparation Mentale ?



Quel que soit la qualité de l'entraîneur, le sport pratiqué, et le niveau du sportif dont il a la responsabilité, l'entraîneur sera nécessairement confronté avec son sportif, à l'une des situations suivantes :

- Le sportif réussit mieux à l'entraînement qu'en compétition ;
- Le sportif ressent moins de plaisir dans sa pratique sportive ;
- La saison est moyenne et la motivation du sportif est en train de baisser ;
- Le sportif a un potentiel physique mais il manque d'entrain pour acquérir les compétences techniques ;
- Le sportif va pas assez au bout de ses capacités ;
- Et ainsi de suite...

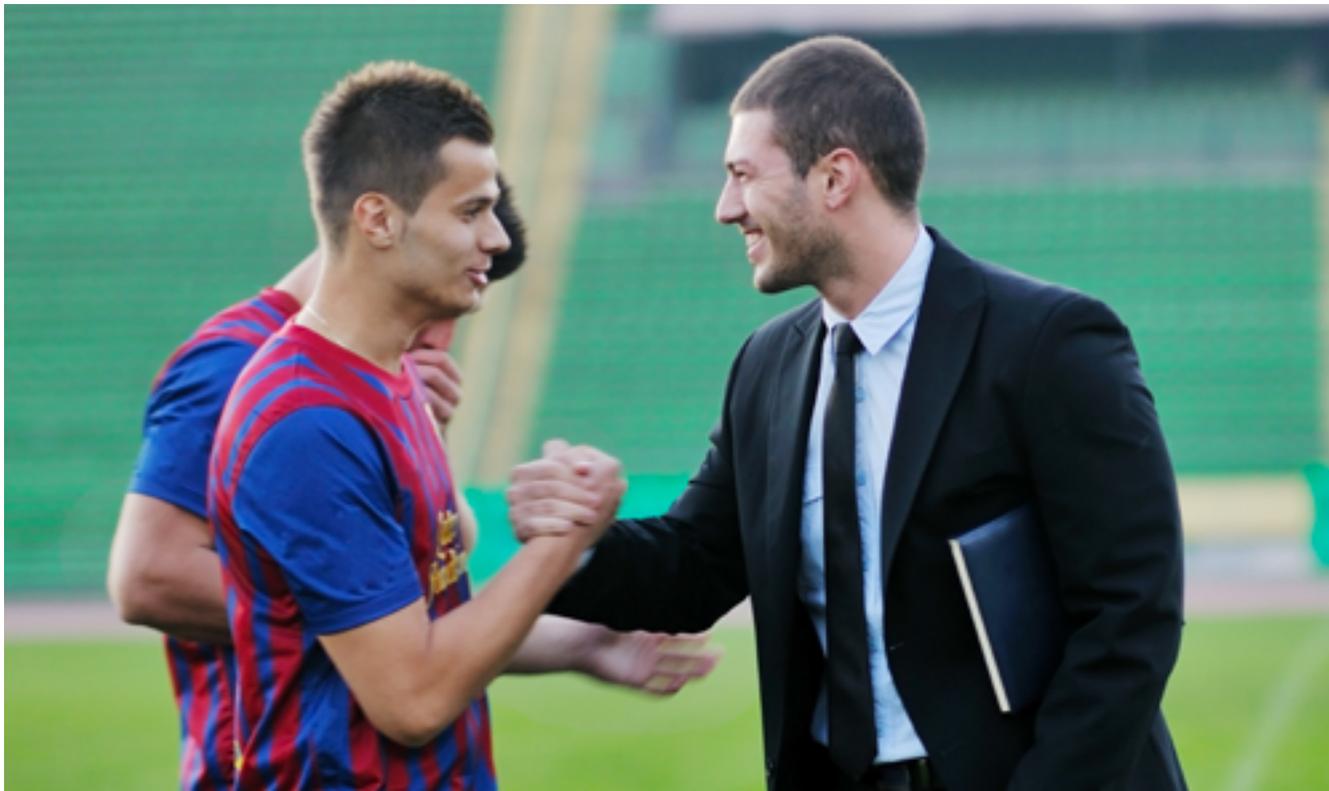
Les outils de la préparation mentale sont les seuls à pouvoir résoudre mécaniquement ce type de situation.

Ils permettent à l'entraîneur d'identifier ces situations et de les corriger.

C'est toute la raison d'être de la préparation mentale que de permettre aux entraîneurs d'agir avec succès sur ces situations inhérentes à la pratique d'un sport.

# Le Préparateur Mental doit-il être un expert du sport pratiqué par le sportif ?

# NON!



À la différence des entraîneurs sportifs, les préparateurs mentaux ne sont pas obligés d'être spécialistes du sport pratiqué par les sportifs qu'ils accompagnent pour être efficaces.

C'est pourquoi dans les sports de haut niveau les préparateurs mentaux qui exercent ce métier à plein temps accompagnent des sportifs qui pratiquent des sports différents.

Bien sûr une compréhension et un intérêt au sport pratiqué aideront le préparateur mental à mieux comprendre les situations décrites par le sportif.



# Pourquoi apprendre la Préparation Mentale avec LNF - Les Nouvelles Formations ?

- Notre formation est entièrement à distance : vous la suivez depuis un ordinateur avec simplement une connexion internet, à votre rythme, de l'endroit qui vous convient : **pas besoin de vous déplacer** ;
- Vous êtes accompagné par nos équipes en permanence : par mail, par téléphone, par rendez-vous virtuel (skype, facetime, etc.) ;
- La formation est certifiante : au moment de votre inscription, vous pouvez choisir, de vous inscrire à l'examen de certification qui a lieu à la fin de la formation. La certification est officielle : elle est inscrite au registre spécifique de la CNCP, son numéro de fiche est le 3892 (tapez <http://inventaire.cncp.gouv.fr/fiches/3892/> dans votre barre de recherche internet pour y accéder) ;
- Notre formation est sans doute à ce jour la meilleure formation en e-learning d'Europe sur la préparation mentale : elle est efficace, facile d'accès, plus de 2500 entraîneurs de tous niveaux se sont déjà formés et ils pourront vous renseigner sur sa qualité ;
- Plus de 18 mois ont été nécessaires, en relation avec l'une des meilleures préparatrices mentales de France, qui accompagne les sportifs de haut niveau et les joueurs olympiques français, pour construire cette formation et la mettre à votre disposition ;
- En France, la formation et l'examen de certification peuvent être pris en charge, par votre budget CPF ou par d'autres moyens. Nous vous accompagnons pour obtenir la prise en charge de votre formation. Contactez-nous.



# Le parcours proposé par LNF - Les nouvelles formations est-il le seul pour se former à la préparation mentale ?

Heureusement, il existe plusieurs parcours de formation sérieux pour apprendre à maîtriser la Préparation Mentale.

Parmi les parcours certifiants, celui de **LNF - Les Nouvelles Formations** est le seul à s'effectuer entièrement à distance, depuis chez soi ou son lieu de travail, et en utilisant uniquement un ordinateur et une connexion internet.

Deux autres parcours, diplômants ceux-ci, et d'excellente qualité également, existent en France.

Et notamment :

- Le **Diplôme Universitaire** délivré par l'Université de Clermont-Ferrand  
49 bd François Mitterrand, CS 60032 - 63001 Clermont-Ferrand

- Et le **Diplôme Universitaire** délivré par l'Université de Lille  
42, rue Paul Duez - 59000 Lille - France

# Formation 100% distanciel, certifiante et inscrite au registre spécifique de la CNCP. Prise en charge par le CPF.

Conçue avec l'une des meilleures Préparatrice Mentale en France et psychologue du sport, cette formation peut changer définitivement votre manière d'appréhender la pratique de votre sport.

**LNF** les nouvelles  
formations

Nos conseillers vous répondent  
du Lundi au Vendredi, de 9:30 à 18:00.

**Conseillers Formation**

+33 (0)1 56 41 00 90  
contact@lesnouvellesformations.com

**Accompagnement des Apprenants**

+33 (0)9 83 71 04 26  
formations@lesnouvellesformations.com

**LNF - Les Nouvelles Formations**

26 Rue de Châteaudun,  
75009 Paris

<https://lesnouvellesformations.lpages.co/pms-entrainement-handball-pbo-44/>

