

# MENTAL FUZE

VISEZ LES ÉTOILES



EXPÉRIENCE

SUCCÈS

CRÉATIVITÉ

INSPIRATION

VISION

RÉUSSITE

LEADERSHIP

BIEN-ÊTRE

COMMUNICATION

ÉQUIPE

**MENTAL**

PRO

DYNAMISME

POSITIF

ORIGINALITÉ

ÉNERGIE

CONSEIL

INNOVATION

MOTIVATION

PERFORMANCE

RÊVE

COMPÉTENCE

OBJECTIF

COACHING

EXPERTISE



# NOTRE VOLONTÉ ?



Transmettre les pratiques du monde  
du sport de haut niveau  
à votre établissement

# NOTRE AMBITION



**INSPIRER**

votre réussite



**TRANSMETTRE**

les valeurs du sport de  
haut niveau à vos enfants



**TRANSFORMER**

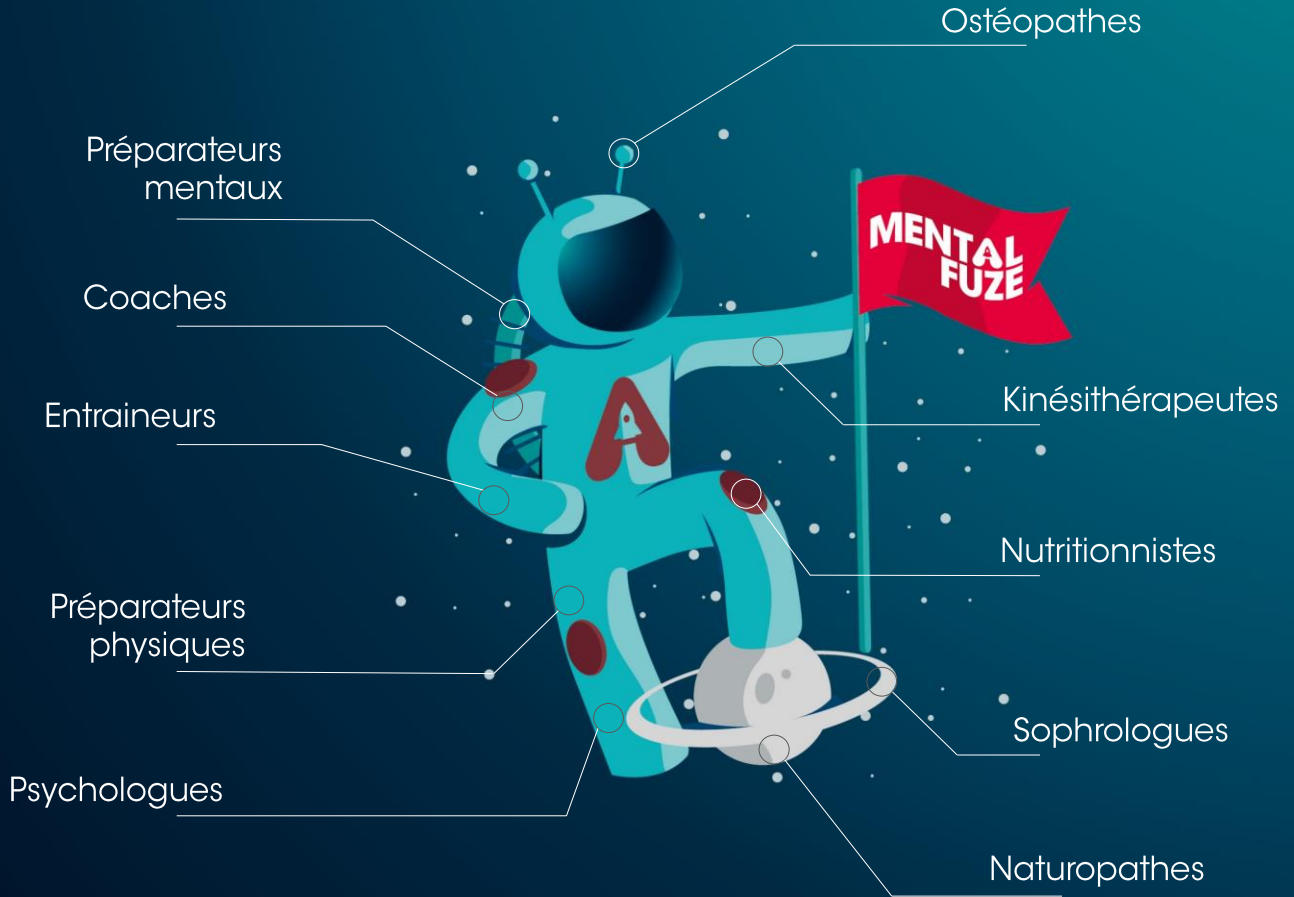
vos savoirs en savoir-faire



**NOURRIR**

votre plaisir et votre performance

# NOTRE ÉQUIPE



# Notre action



POUR TOUT PUBLIC



9x1h ATELIERS-FORMATIONS



50% PRATIQUE  
50% THÉORIE



AUCUN PRÉ-REQUIS



1 À 2 EXPERTS



VOS ÉLÈVES



---

# Notre objectif : Un collectif, une performance

---

## VOS ENFANTS

Rendre autonomes  
et acteurs les  
jeunes dans la  
création de leur  
performance et  
favoriser leur  
épanouissement

**MENTAL  
FUZE**

**VOTRE  
ETABLISSEMENT**



---

# VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

---

LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE  
DU COLLECTIF

**NOTRE VOLONTÉ**

Activer tous les leviers du collectif pour  
construire avec vos enfants le chemin  
de leur performance





# VOTRE PARCOURS EN 3 ÉTAPES

LE FIL ROUGE

**LA PERFORMANCE  
INDIVIDUELLE AU  
SERVICE DU  
COLLECTIF**



**PRÉPARATION  
MENTALE**

**JEUDI 17 MARS**

*Une préparatrice mentale propose une intervention ludique pour développer une routine de performance dans le processus d'apprentissage de vos enfants.*



**PRÉVENTION SANTÉ**

**MARDI 15 FEVRIER**

*Un préparateur mental apportera des solutions pour améliorer la gestion du stress de vos enfants et leur apprendre à récupérer efficacement.*

**HYGIÈNE DE VIE**

**MARDI 10 MAI**

*Un nutritionniste de haut niveau intervient dans votre établissement pour transformer les habitudes alimentaires de vos enfants.*



---

# LES EXERCICES PRATIQUES

---

## LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

- La respiration carrée
- La respiration Jacobson
- Le carnet de bord
- L'imagerie mentale
- Le balayage corporel ou « *body scan* »
- Le dialogue interne
- La routine de performance
- La méditation de Pleine Conscience



# LES INTERVENANTS



## FABRICE JEANDESBOZ

- Diététicien nutritionniste Haut Niveau
- Ancien coureur cycliste professionnel



## BENJAMIN WAHICHE

- Préparateur mental Haut Niveau
- Educateur sportif et entraineur



## ELODIE DELAUNAY

- Préparatrice mentale de Haut Niveau
- Psychomotricienne D.E.





# À VOUS DE JOUER !

Encouragez la performance  
de vos enfants !