

A man in a blue and black wetsuit is running on a sandy beach. He is looking down and adjusting his wetsuit. In the background, other people in wetsuits are also running, and a crowd of spectators is visible. The scene is bright and sunny. There are decorative orange leaf branches in the top left and bottom right corners.

# Ebook

**Découvrir la préparation  
mentale du sportif**

**@joss.pecher**

**[www.josspecher.coach](http://www.josspecher.coach)**



# Sommaire

---

- 01 Introduction
- 02 Qu'est-ce que la préparation mentale ?
- 03 Oser se lancer grâce à la PM
- 04 Réussir et performer grâce à son mental
- 05 Conclusion





# 01 Introduction

Pourquoi la préparation mentale peut être un atout dans son activité sportive, que ce soit au niveau amateur ou olympique ?

Moi c'est Joss et j'ai été sportif de haut-niveau en ultimate frisbee, j'ai atteint les sélections équipe de France entre 2010 et 2015. 3 blessures, 2 opérations et 3 ans de rééducation qui m'ont forgés sur le plan mental.

Aujourd'hui, je suis coureur et triathlète, et j'accompagne des athlètes en préparation mentale pour optimiser leurs performances et atteindre les objectifs, même les plus ambitieux (Ex : Svana Bjarnason dans son projet de qualification olympique pour Paris 2024).

Dans ce ebook, tu découvriras les fondements de la préparation mentale, en quoi elle peut t'aider et quelques outils à mettre en place facilement.

# 02 Préparation mentale Kesako?

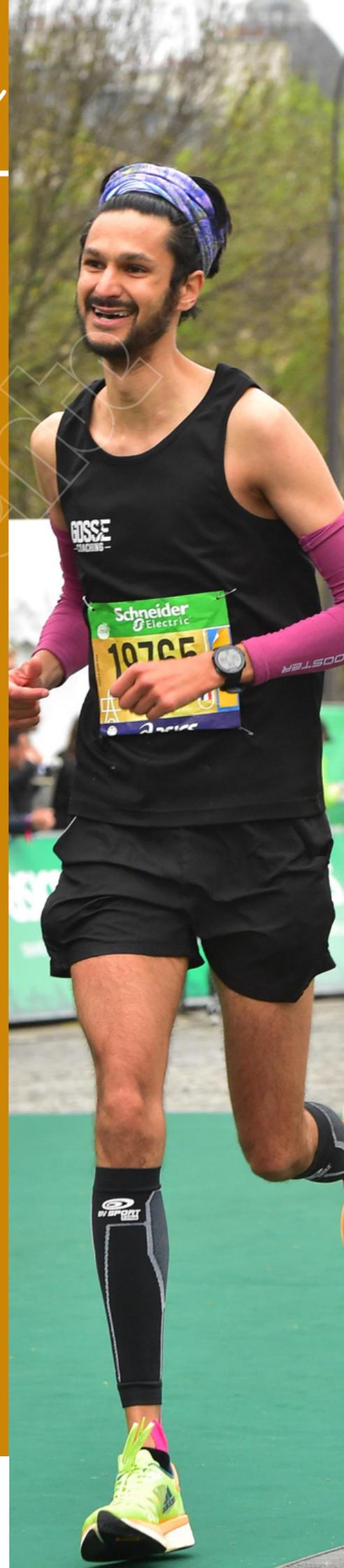
La préparation mentale se développe de plus en plus chez les athlètes de haut niveau, mais aussi chez les sportifs amateurs. Pourquoi ? Parce que les effets et amélioration de performance ne sont plus à prouver.

Les plus grand champions olympiques en sont les premiers convaincus : Michael Phelps, Teddy Riner, Martin Fourcade en sont des exemples.

Mais qu'est-ce qui se cache derrière ?

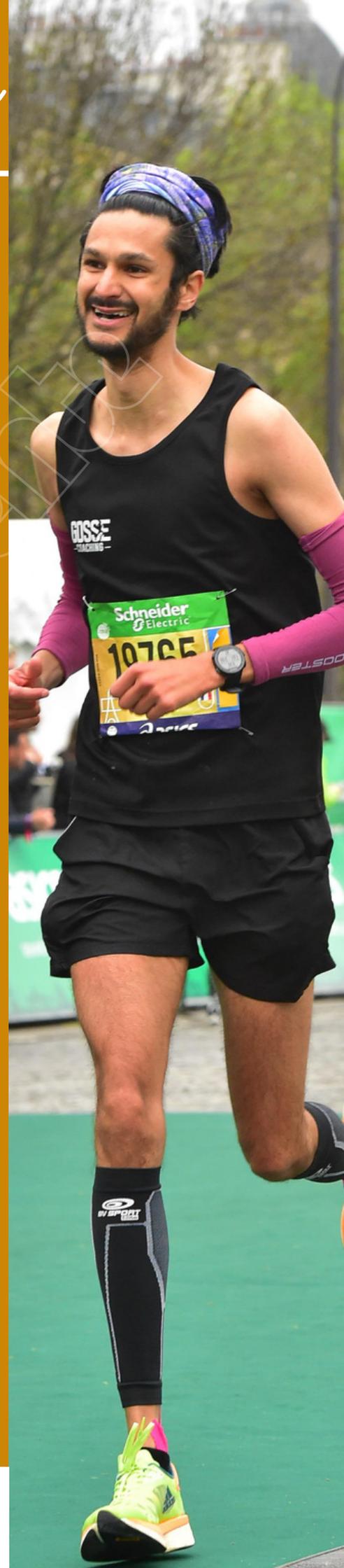
Premièrement, le terme n'est plus approprié. Il ne s'agit pas de préparation mais bien de travailler sur l'avant compétition, préparer le jour J mais aussi analyser et apprendre après l'épreuve en vue de la suivante.

Les thématiques majeures abordées sont les suivantes :



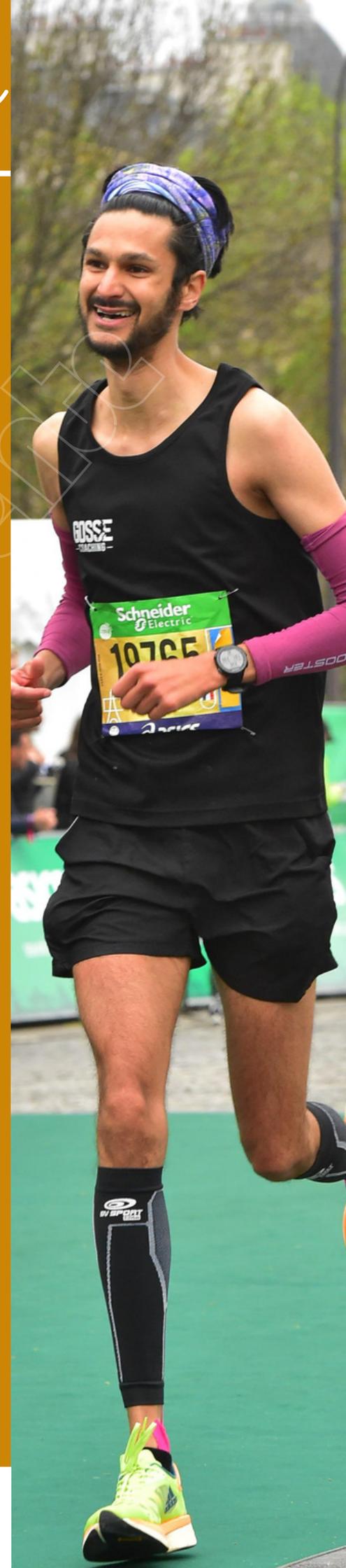
# 02 Préparation mentale Kesako?

- Avant
  - **Définition d'objectif** : Sans direction ou objectif, il ne peut pas y avoir de préparation adaptée et performante
  - **Imagerie mentale** : Une fois l'objectif défini, il y a un travail en fil rouge de visualisation pour ressentir et vivre dans son cerveau ce que l'on veut voir devenir réalité
  - **Discours intérieur** : Retrouver confiance et un discours valorisant est essentiel pour ne pas se bloquer par des croyances et discours limitants
  - **Gestion des émotions** : Moments difficiles, blessures, imprévus, transport, fatigue... Le sportif est sujet à un tad d'émotions qu'il faut apprendre à gérer



# 02 Préparation mentale Kesako?

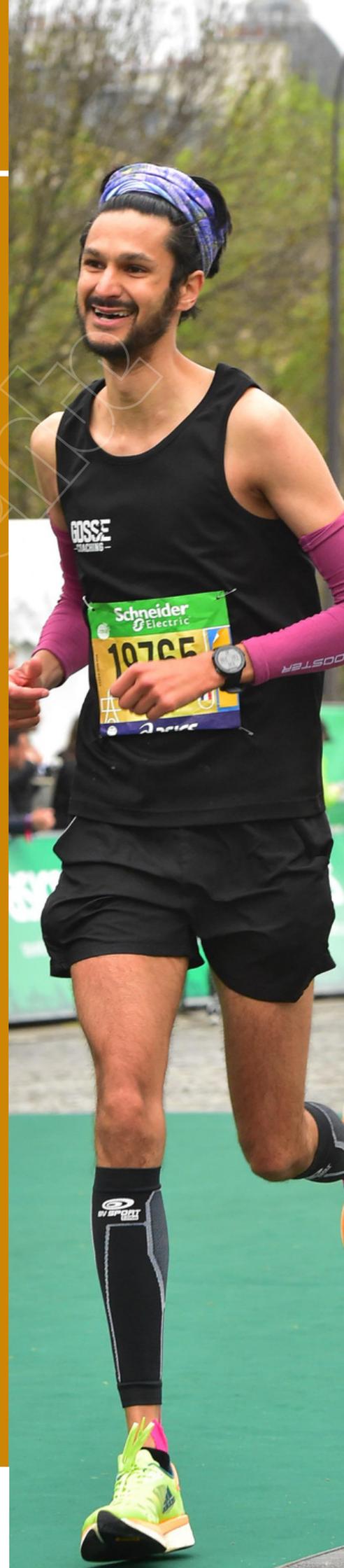
- Pendant
  - **Gestion du stress** : Préparer l'athlète à gérer le stress du jour J est important pour ne pas gâcher toute la préparation sportive préalable
  - **Concentration**: Aider l'athlète à trouver des outils pour rester concentrer dans les moments clés malgré l'effervescence, l'excitation, le stress
  - **Routine** : Au préalable, travailler et ancrer une routine de performance qui permettra le jour J d'avoir des repères et de limiter les facteurs extérieurs perturbateurs
  - **Regard des autres** :  
Se détacher de ce que peuvent penser les autres concurrents, coéquipiers, le public



# 02 Préparation mentale Kesako?

- Après :
  - **Analyse** : En général, après une compétition, il y en a une autre. Alors avant de se lancer tête baissée, on analyse les résultats, on prend du recul sur la préparation globale, ce qui a fonctionné ou non et on ajuste pour la suite
  - **Estime de soi** : Valider le parcours et les réussites quelques soient les résultats. Si la finalité, n'est pas celle attendue, il y a quand même du positif à en tirer

En réalité, tout se fait avant et se prépare, mais il y a bien un impact et des outils/méthodes concrètes pendant la compétition.



# 03

## Oser se lancer grâce à la PM

Si tu as un projet sportif en tête :

- Courir un premier 10km mais je cours 5 km aujourd'hui
- Faire un triathlon mais je ne sais pas nager
- Faire de l'escalade mais j'ai le vertige
- Faire 1000km à vélo en 10 jours
- Viser le classement du dessus
- Se préparer pour les Jeux Olympiques

Tu l'auras compris, je parle d'un projet qui semble impossible ou difficile aujourd'hui pour toi, mais qui allume cette petite étincelle d'envie et de fierté au fond de toi.

Alors voici 5 raisons pour lesquelles la préparation mentale sera ton alliée pour te lancer :

- Définir clairement ton objectif et ses bénéfices
- Mettre en place un plan pour y arriver
- Anticiper les Hauts et Bas et les gérer le moment venu
- Te sentir capable de réussir, de te lancer, de persévérer
- Entretenir et booster motivation et discipline



Ne pas abandonner  
c'est déjà  
réussir



Jess Pecher

# 04 Réussir et performer grâce à la PM

Si les meilleurs athlètes demandent l'aide d'un préparateur mental, ce n'est pas pour se lancer ou pour commencer quelque chose de nouveau, mais bien pour aller plus loin, améliorer leurs performances et ouvrir le champ des possibles.

J'accompagne actuellement une grimpeuse dans son projet olympique et les points clés que l'on travaille sont :

- La gestion de la charge de travail physique et mentale
- La gestion des blessures
- L'optimisation de la récupération
- La visualisation des JO

Si tu n'es pas dans un projet comme celui-ci, à ton avis, comment la PM peut t'aider à performer ?



# 04 Réussir et performer grâce à la PM

Et bien de la même façon. Et quand on n'est pas sportif pro, il y a même une charge mentale supplémentaire: ta vie professionnelle.

Et oui la PM t'aide à rester régulier dans ton planning d'entraînement, entretenir ta motivation, construire ta discipline, gérer aléas émotionnels, physiques mais aussi à améliorer tes performances en :

:

- Améliorant ta récupération
- Réduisant les incertitudes
- Anticipant les pics émotionnels
- Renforçant ta concentration
- Apprenant à mieux te connaître

Surtout, le bénéfice le plus important, quelque soit ton projet :

Te libérer de la charge mentale de ce projet sportif pour l'intégrer plus sereinement dans ton quotidien.





## 05 Conclusion

Tu l'auras compris (sinon ce ebook ne sert à rien), la préparation mentale va au-delà de la simple préparation.

En te lançant, tu couvriras des sujets que tu retrouves dans la vie de tous les jours. L'expérience est juste plus intense.

Ce que je retiens des accompagnements de sportifs, c'est la libération et le soulagement que je ressens chez le sportif à la fin de chaque séance.

Le début de session est difficile, on évoque les doutes, les peurs, le stress, le sportif est souvent pris dans son projet et sa vision est restreinte. En fin de session, la clarté est revenue, le sportif est apaisé et sait vers où il va.

Si tu es intrigué et te demande comment tu pourrais l'intégrer dans ton projet, tu peux me contacter pour en discuter, mes coordonnées sont en dernière page.

**G** Grégory martins  
1 avis

★★★★★ il y a 2 mois

Joss a pris le temps lors de notre échange et a montré une écoute attentive et une compréhension approfondie de ma situation. Il a exploré des pistes de réflexion et proposé des solutions concrètes, tout en me guidant dans mes prises de décision en mettant en valeur mes qualités et en identifiant mes faiblesses. Le tout dans un cadre où l'on se sent bien. J'ai beaucoup apprécié.

Visité en novembre 2023

**i** ismael viennot  
2 avis

★★★★★ il y a un an

Très bonne expérience, Joss a su s'adapter exactement à mes besoins pour m'aider à construire mon projet. Il a su m'éclairer sur de nombreux aspects, toujours bienveillant et de bon conseil. Je recommande vivement.

Visité en octobre 2022

**C** Cristina David  
2 avis

★★★★★ il y a un an

Très belle expérience personnelle malgré le fait que au départ j'avais peur de me lancer dans un coaching (notamment puisqu'il y en a partout et je n'avais pas confiance).

J'ai choisi Joss parce qu'il est lui même, sincère, ouvert, motivant !

Un accompagnement incroyable de 4 mois qui m'a aidé à reprendre confiance, avancer sur mes projets, traverser une période professionnelle compliquée... sortir du brouillard. En plus, il s'est complètement adapté à mes horaires anarchiques et à ma situation actuelle. Finalement, tout est possible si on travaille pour... Mille mercis à toi !!

Visité en septembre 2022



Joss Pecher



*Joss Pecher*



**@joss.pecher**



**Joss Pecher**



**www.josspecher.coach**



**contact@josspecher.coach**