

**LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE  
POUR LE SPORT**

# **MENTAL EFFICIENCY**

## **INTRODUCTION**



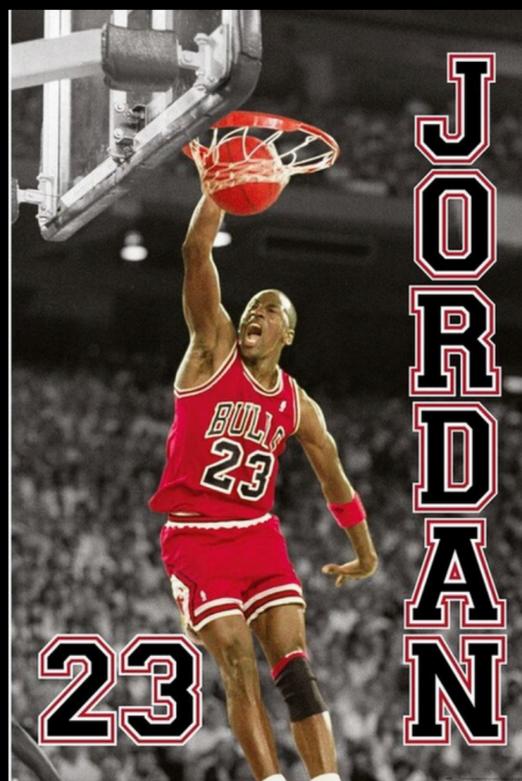
**Transforme ta carrière et passe un cap  
dans ta pratique avec les bases de la  
préparation mentale moderne.**

**Pierre Chemel**

# CES GRANDS ATHLÈTES QUI ONT VAINCUS GRÂCE AU MENTAL

**"SI VOUS RENTREZ DANS  
UN MUR, N'ABANDONNEZ  
PAS. TROUVEZ UN MOYEN  
DE L'ESCALADER, LE  
TRAVERSER, OU  
TRAVAILLEZ AUTOUR."**

**MICHAEL JORDAN**

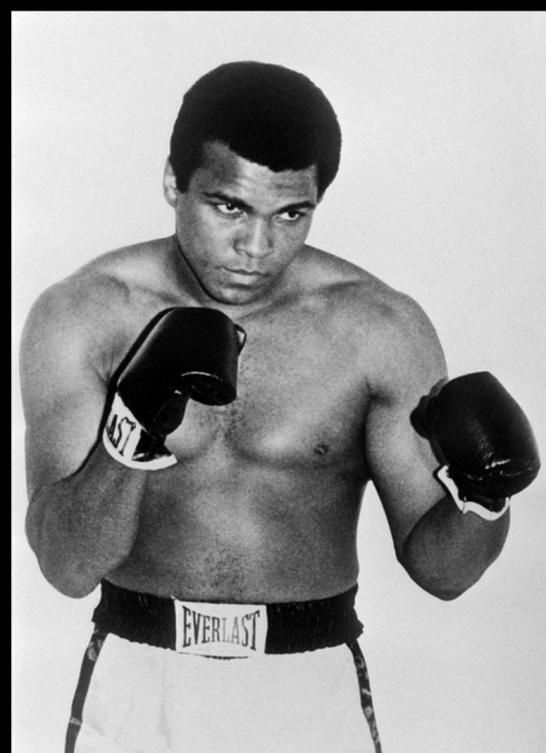


**"QUAND JE ME COUCHE, JE  
VEUX SENTIR QUE J'AI FAIT  
ABSOLUMENT CE QU'IL  
FALLAIT POUR AVANCER  
DANS MA VIE."**

**JONNY WILKINSON**

**"QUI N'A PAS  
D'IMAGINATION N'A PAS  
D'AILES"**

**MOHAMED ALI**



# POURQUOI ENTRAÎNER SON MENTAL ?

On dit souvent que le mental fait 100% de la performance à haut niveau, est cela est d'une certaine manière **VRAI** !

Le mental est le pilier le moins travaillé de la performance, il est donc le facteur le plus **limitant**.

Une chose est sûre, c'est qu'avec un mental limitant, on ne peut pas avancer comme il faut, et même, il arrive que l'on recule. Alors à haut niveau, sans le mental, c'est peine perdue...

Cependant !

On à pensé pendant des années que le mental était inné, génétique, que soit on l'a, soit on ne l'a pas !

Sauf qu'à cette époque, on n'avait pas accès à tous les **outils** et toutes les **méthodes** qui ont révolutionné le mental des athlètes.

C'est de ces outils et méthodes dont je te parle dans cet ebook.

# POURQUOI CERTAINS SPORTIFS PERFORMENT SANS PRÉPARATEURS MENTAUX ? ALORS QUE MOI NON ?

Ce que les chercheurs en psychologie du sport ont découvert, c'est que les athlètes de très haut niveau, les champions, les médaillés d'Or etc...

Ils utilisent tous la **préparation mentale** !

Seulement, ils ont eu la chance de découvrir ces techniques et ces méthodes par le biais du **hasard**.

Avec la pratique, certains sportifs ont développés des compétences mentales et les ont travaillés sans relâche leur cerveau sans jamais s'en rendre compte.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

**Les grands athlètes s'entraînent énormément mentalement, mais ne le savent pas !**

Cela explique qu'ils atteignent un si haut niveau de performance sans "préparation mentale" avec un coach.

# **MAIS DONC JE PEUX APPRENDRE À LE FAIRE MOI AUSSI ? OU IL EST TROP TARD ?**

S'il était trop tard, je ne serais pas là à te parler dans cet ebook.

Cependant, plus le temps passe, et plus le mental limitant devient de plus en plus limitant, car cela devient automatique, et c'est dur de casser un automatisme !

Donc plus tôt tu t'y prends, et plus tôt tu inverses la tendance pour reprendre du contrôle sur tes **performances** et sur ton **potentiel**.

**Est-ce qu'il faut être sportif de haut niveau pour faire de la préparation mentale ?**

Non, en faisant de la préparation mentale tu mets toutes les chances de ton côté pour accéder au haut niveau et pour performer à haut niveau. Mais si tu es déjà à haut niveau, cela va améliorer et stabiliser tes performances.

J'ai accompagné des athlètes à passer du niveau amateur au niveau professionnel comme des athlètes déjà performant à très haut niveau qui voulait être encore meilleur.

# COMMENT C'EST POSSIBLE ?

Le monde du terrain a évolué en même temps que le domaine scientifique.

Seulement le monde du terrain n'est pas au courant de toutes les découvertes qui ont été faites par la science.

Aujourd'hui, on sait que le cerveau se transforme et se réorganise quand on l'entraîne. C'est ce qu'on appelle la **plasticité cérébrale** !

Seulement, on pensait que cette plasticité s'arrêtait à l'âge de 25 ans. Mais il s'avère que le cerveau change toute la vie et donc qu'il est possible de transformer nos réseaux neuronaux tout le long de notre vie !

En préparation mentale, on cherche donc à développer une **plasticité cérébrale dirigée**, pour améliorer nos performances, gérer notre stress, développer notre confiance en nous, etc...

# CES STARS L'ONT BIEN COMPRIS



NOVAK DJOKOVIC

IL UTILISE LA PRÉPARATION MENTALE DEPUIS DES ANNÉES POUR PERFORMER À HAUT NIVEAU ET IL EST DEVENU UN EXPERT DE LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION.

TEDDY RINNER

CE MULTI-MÉDAILLÉ OLYMPIQUE EST UN DES PREMIERS À AVOIR DEMANDÉ L'AIDE D'UNE PRÉPARATRICE MENTALE LORSQU'IL COMMENÇAIT À L'INSEP.

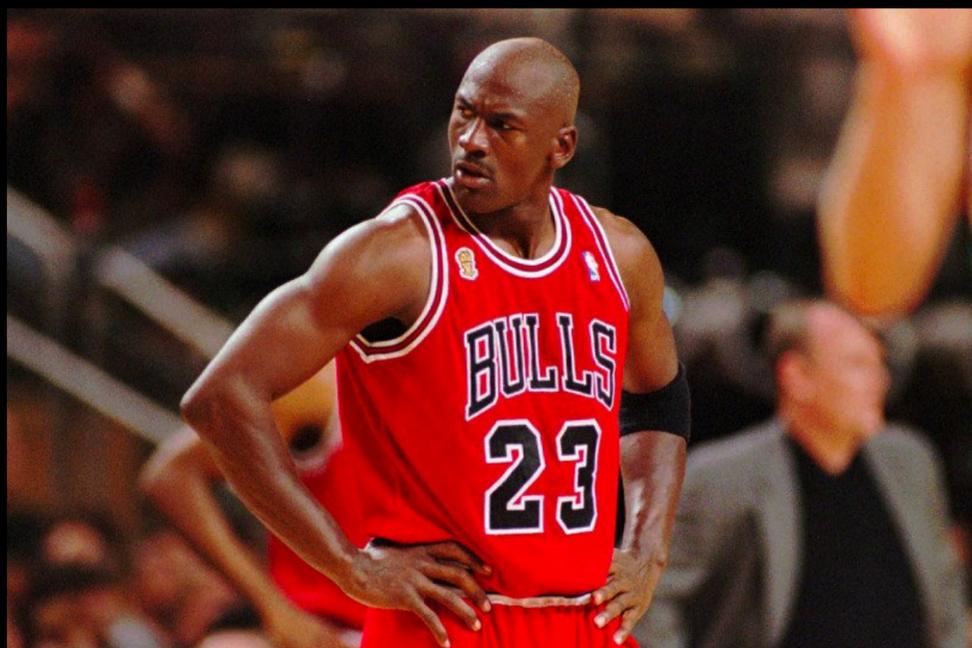
IL ESTIME QUE SA CARRIÈRE AURAIT ÉTÉ COMPLIQUÉE S'IL N'Y AVAIT PAS EU RECOURS.



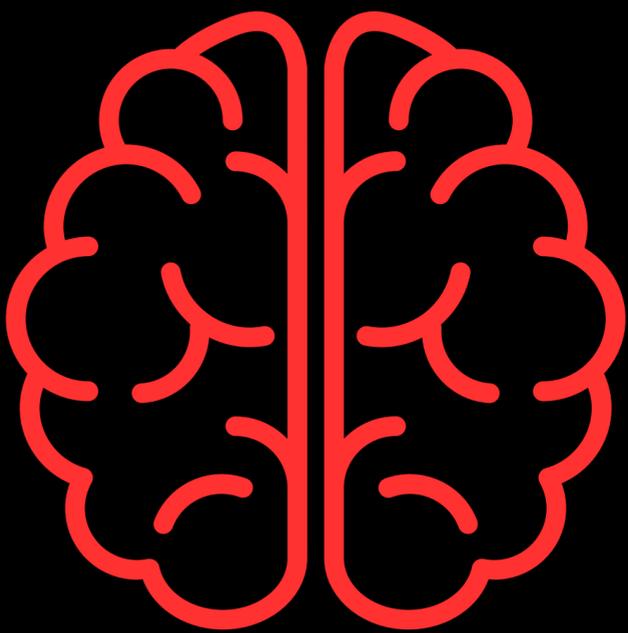
MICKAEL JORDAN

SÛREMENT CONSIDÉRÉ COMME LE MEILLEUR BASKETTEUR DE TOUT LES TEMPS.

IL A TRAVAILLÉ AVEC GEORGE MUMFORD, SONT COACH MENTAL, POUR LUI PERMETTRE DE DÉVELOPPER TOUTES LES COMPÉTENCES NECESSAIRES POUR PERFORMER AU PLUS HAUT NIVEAU.



# COMMENT FAIRE ?



# 0. S'ÉVALUER



Évaluer ses compétences mentales permet :

- 1) De viser juste et de prendre la bonne direction
- 2) D'évaluer plus tard sa progression et de continuer de s'améliorer.

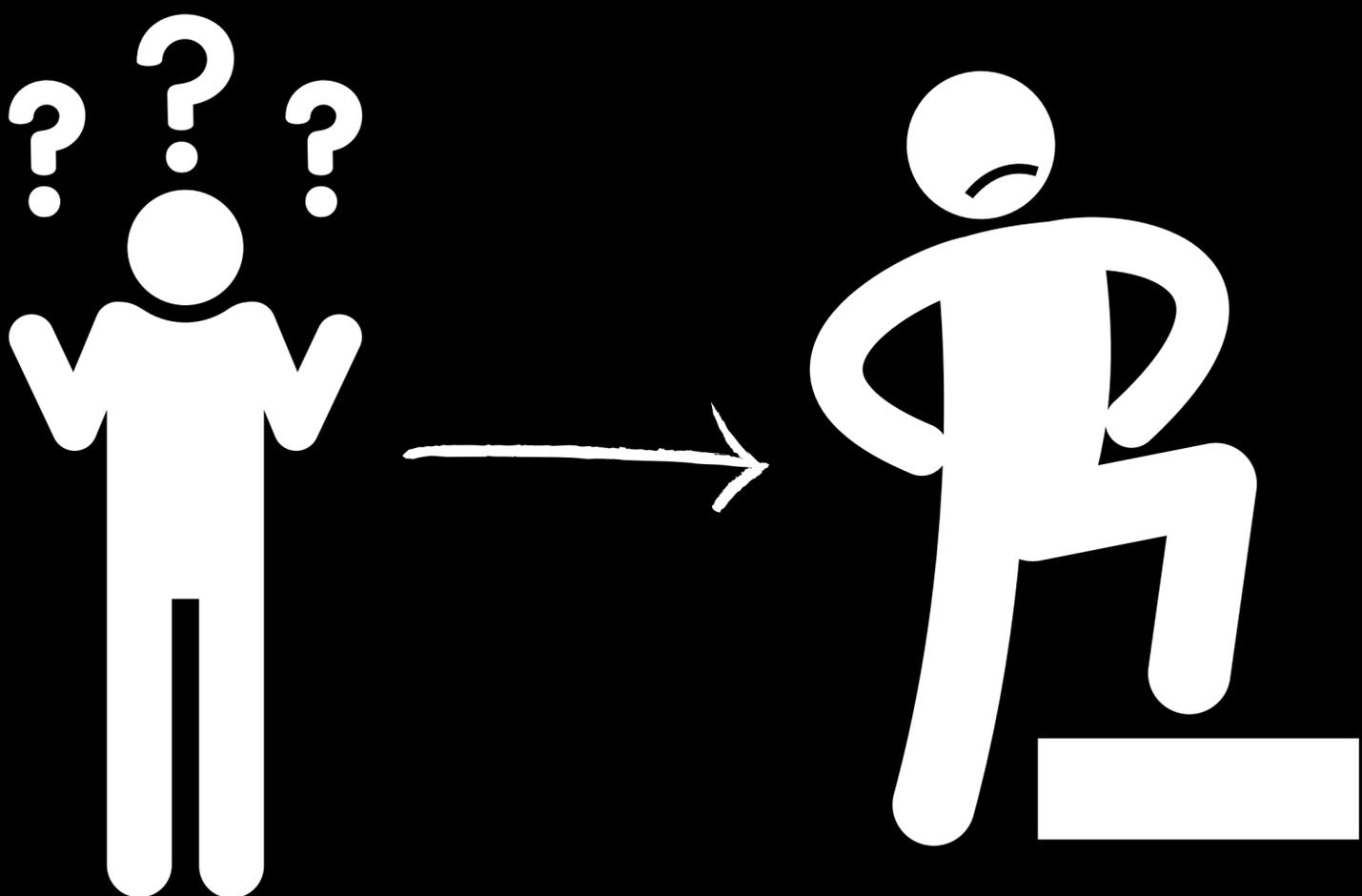
# 1. ÊTRE LUCIDE

Entraîner ta lucidité te permet de ne plus rien laisser au hasard, tu possèdes toutes les informations pour avancer et éclaircir ton esprit.

Le manque de lucidité entraîne automatiquement des **contre-performances**.

Problème : à cause de nos biais cognitifs, on ne peut pas être lucide tout seul, cela passe forcément par une aide extérieure.

Un biais cognitif, c'est un mécanisme qui déforme la réalité dans notre cerveau, même si on les connaît, cela ne nous garantis pas de pouvoir les contourner.

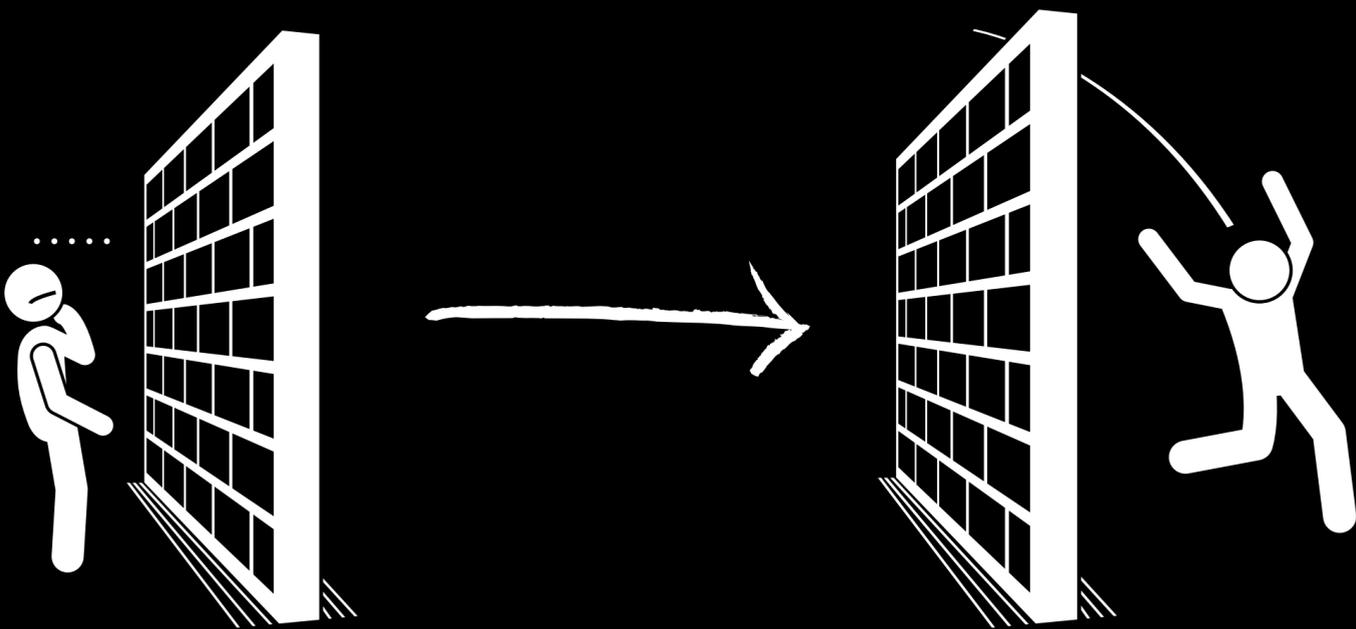
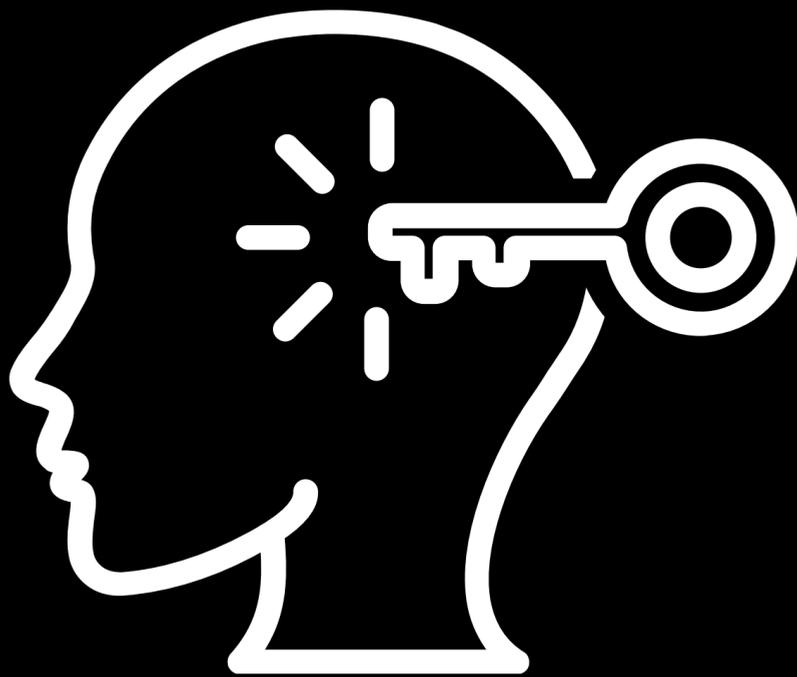


## 2. SE CONNAÎTRE SUR LE BOUT DES DOIGTS

La connaissance de soi, de ses forces, de ses faiblesses, de ses motivations, etc... Est une étape primordiale pour maîtriser son mental.

Nous sommes tous différents, et malheureusement, on ne naît pas avec un mode d'emploi personnalisé.

**“On ne peut pas repousser ses limites si on ne les connaît pas”.**

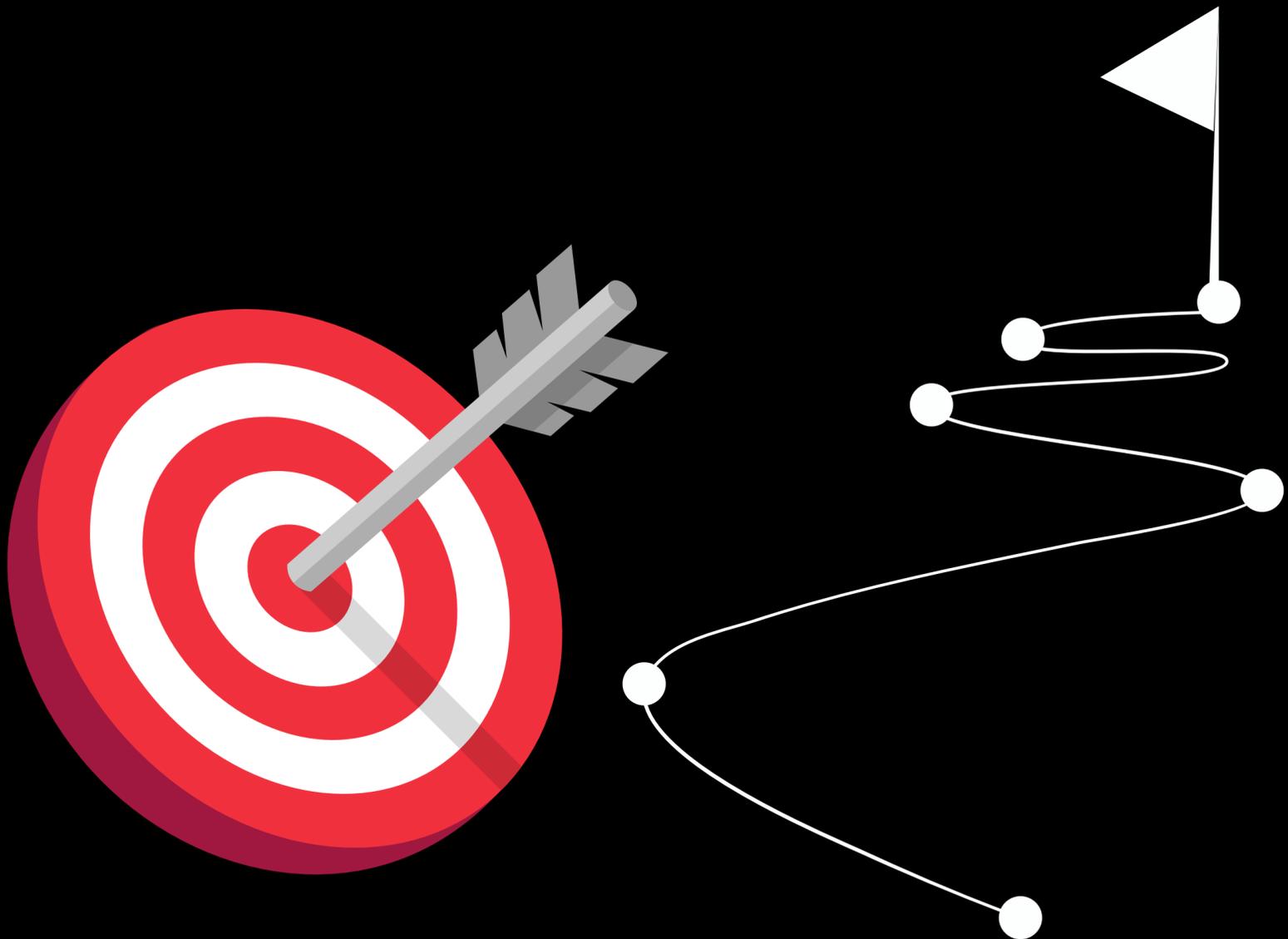


# 3. SE FIXER DE BONS OBJECTIFS

Se fixer des objectifs paraît simple, et c'est vrai, c'est très simple !

Mais se fixer de bons objectifs, comme le font les champions, est beaucoup plus difficile. Cela échappe à 99% de la population, c'est pourquoi 1% seulement arrive au plus haut niveau.

Pas un seul athlète d'élite ne maîtrise pas cette compétence, car c'est la compétence fondamentale de base pour progresser constamment et durablement.



# 4. RENFORCER SON IDENTITÉ

Une des choses qui limite le plus notre progression est le fait d'avoir une mauvaise **estime de soi**.

Avoir une mauvaise estime de soi, c'est être en incapacité de fournir des efforts pour nous-même, se dévaloriser constamment, s'auto-critiquer, etc...

En développant son estime de soi, notre vie change radicalement, nos relations, nos performances, etc...

Un peu comme un levier **magique**.



# 5. MAÎTRISER LA MOTIVATION

La motivation est une compétence fondamentale à maîtriser.

On pense qu'il faut attendre d'être motivé pour se mettre en action.

Souvent, on se dit "je ne suis pas motivé aujourd'hui, je ferai ça quand je le serais".

Mais cela est **FAUX** !

C'est en utilisant des bonnes stratégies d'actions que l'on crée de la motivation.

Cela fonctionne comme un moteur électrique, il faut trouver le déclencheur (la batterie) et le mécanisme pour que la voiture continue d'avancer.

Une bonne motivation s'**alimente toute seule** ! Et donc, plus d'efforts à faire.



# 6. GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Il existe plusieurs types d'intelligence, j'imagine que tu connais déjà le QI (quotient intellectuel), si je te disais que le facteur qui prédit le mieux la réussite de quelqu'un est ce qu'on appelle **l'intelligence émotionnelle** ? Tu me crois ?

Les études ont montré qu'être intelligent émotionnellement prédit mieux nos réussites dans la vie que notre QI.

Et le plus fort dans tout ça, c'est que cette compétence s'entraîne !!! Elle n'est pas fixe.

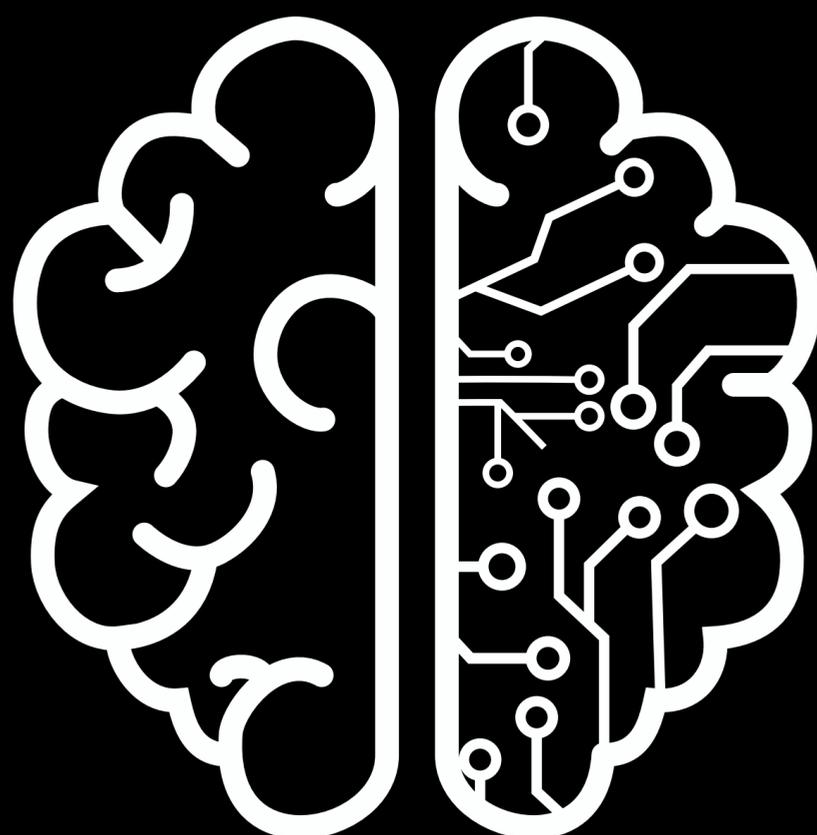
Avec de l'intelligence émotionnelle, on est motivé sans problèmes, on fait face aux pressions les plus extrêmes, on affronte ses peurs, on est plus heureux et en **meilleure santé** !

He oui, le stress répété, ça impacte notre système immunitaire, et sur le long terme, ce ne sont pas que nos performances qui sont touchées...



## Quelques outils utiles pour apprendre à être intelligent émotionnellement :

- Connaissance des émotions, de leur fonctionnement et de leur impact chez nous-même (développer son dictionnaire émotionnel)
- Utiliser la respiration
- Passer d'une respiration dysfonctionnelle à une respiration fonctionnelle
- Casser ses croyances limitantes
- Développer des croyances aidantes
- Changer ses pensées, les reconnaître.
- Réguler ses sensations corporelles
- Changer ses comportements / ses actions
- Utiliser la visualisation
- Utiliser le dialogue interne
- Se rapprocher de personnes ayant une intelligence émotionnelle élevée et les copier.
- Pratiquer la méditation, le mindfulness, l'auto-hypnose.



# 7. MAÎTRISER SON ATTENTION

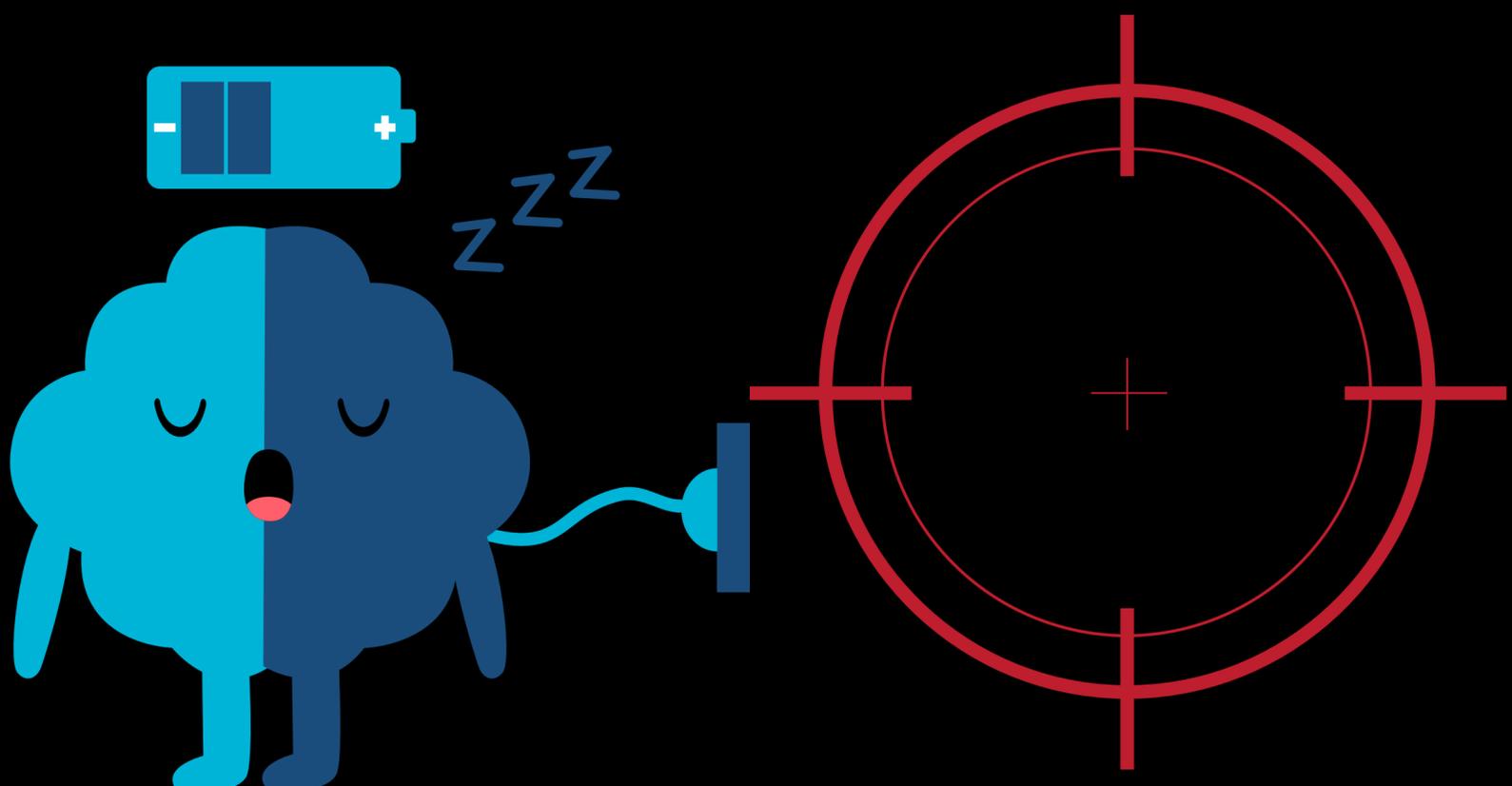
L'attention est ton super pouvoir, là où tu portes ton attention, ton énergie se déploie !

Si tu fais attention à trop de choses inutiles, alors ton énergie se disperse.

Si tu es trop concentré, alors ton attention se vide trop vite.

Si tu n'as pas une attention bien maîtrisée, tu n'apprends pas bien, donc tu ne progresses pas, ton temps de réaction diminue, alors tes performances aussi.

Avoir une bonne attention, c'est comme avoir la capacité de ralentir de temps, être dans le **FLOW**...



# 8. LA VISUALISATION

**Ton cerveau ne fait pas la différence entre ce qu'il imagine et la réalité.**

Plusieurs études ont montré que lorsqu'on fait un mouvement en vrai et qu'on fait le même mouvement mentalement, ce sont les **mêmes zones** qui s'activent dans le cerveau.

La visualisation est un outil pour s'entraîner plus et mieux fatiguer son corps.

C'est une manière de programmer son cerveau pour s'améliorer sur les plans :

- Technique
- Tactique
- Physique
- Mental
- Récupération
- Confiance / Gestion du stress
- Motivation

Une mauvaise visualisation nuit à nos performances alors qu'une bonne visualisation décuple nos performances.



# 9. LE DIALOGUE INTERNE

Se parler à soi-même n'est pas signe de folie, tout le monde se parle de manière consciente ou inconsciente.

La manière dont on se parle peut souvent nous limiter plus que nous aider.

C'est un outil extrêmement simple, mais extrêmement efficace et trop sous-estimé.

Se parler intelligemment, c'est **s'auto persuadé positivement** et contrôler son attention.



# 10. LA RESPIRATION

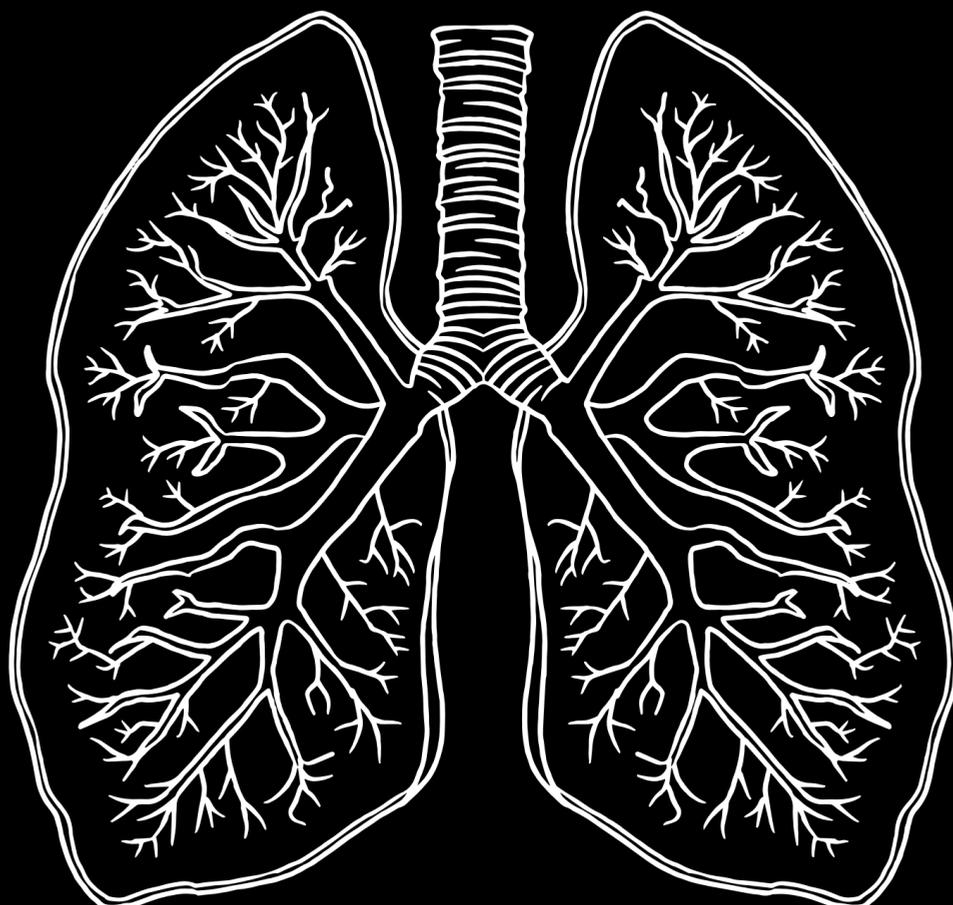
La respiration est le seul mécanisme de notre système nerveux autonome sur lequel on peut **agir directement**.

Tous les autres mécanismes ne sont pas directement accessibles. Par exemple la fréquence cardiaque ou la pression artérielle.

Mais cela est possible indirectement par la respiration.

Le stress impact négativement notre respiration et diminue nos performances de plus de 50%.  
En respirant mal, un bon cardio ne sert à rien.

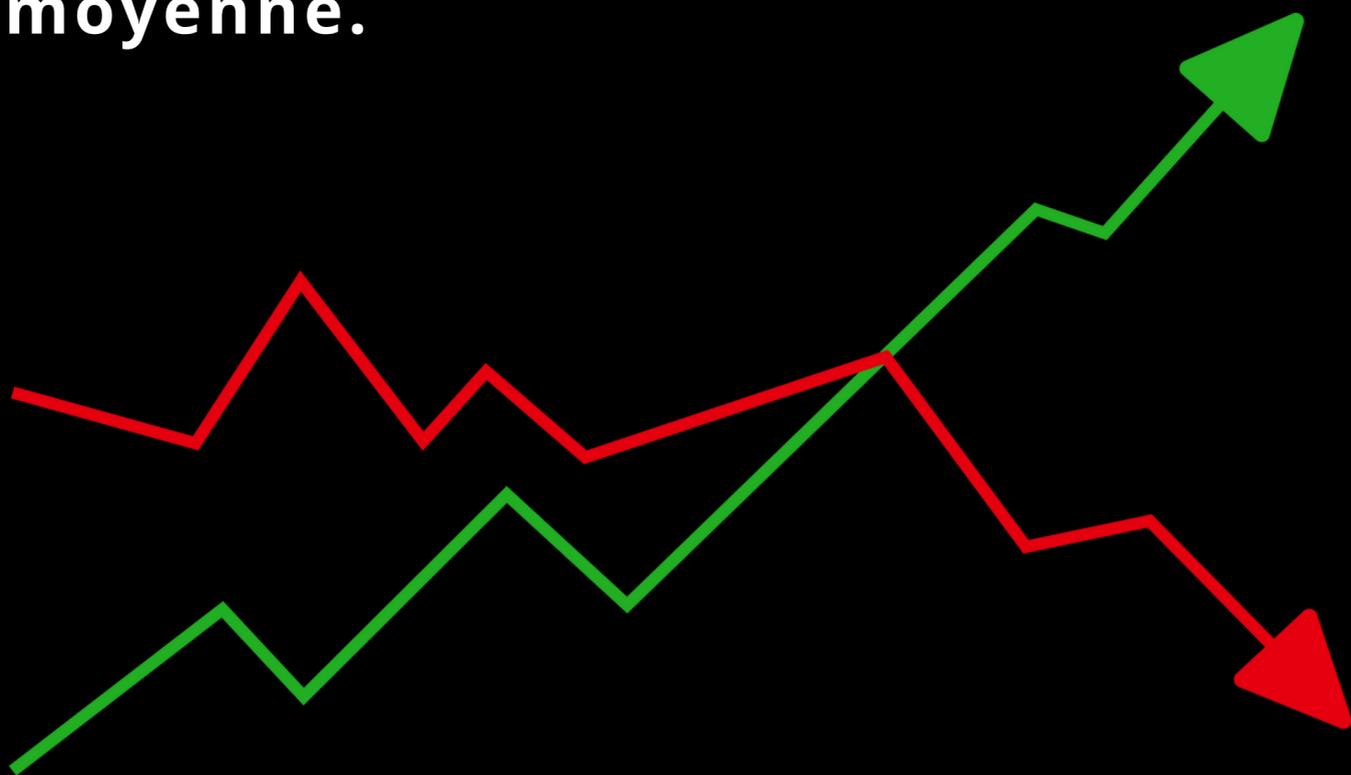
Apprends à maîtriser son souffle, c'est apprendre à maîtriser son cœur, ses pensées, ses émotions, son énergie, etc...



# RÉSULTATS DES ÉTUDES :

Amélioration des performances athlétiques :

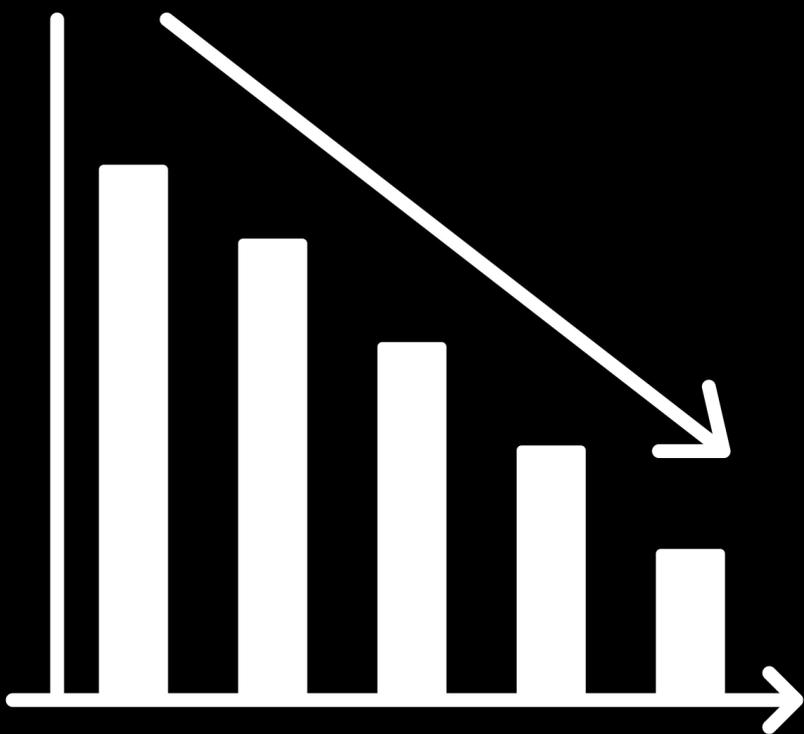
- Une étude menée par la British Journal of Sports Medicine a révélé que les athlètes qui utilisaient régulièrement des techniques de préparation mentale telles que la visualisation et la relaxation avaient une amélioration de performance de **13.5% par rapport à ceux qui ne les utilisaient pas.**
- Une méta-analyse publiée dans le Journal of Applied Sport Psychology a trouvé que les interventions de préparation mentale peuvent améliorer les performances sportives de **15% en moyenne.**



**Avec préparation mentale**  
**Sans préparation mentale**

## Gestion du stress et de l'anxiété :

- Selon une étude publiée dans le Journal of Clinical Sport Psychology, les athlètes qui ont participé à des programmes de gestion du stress ont montré une réduction de **l'anxiété pré-compétitive de 22%** en moyenne.
- Une autre étude a montré que les techniques de relaxation mentale, comme la méditation et la respiration profonde, peuvent **réduire les niveaux de cortisol (l'hormone du stress) de 25%**.



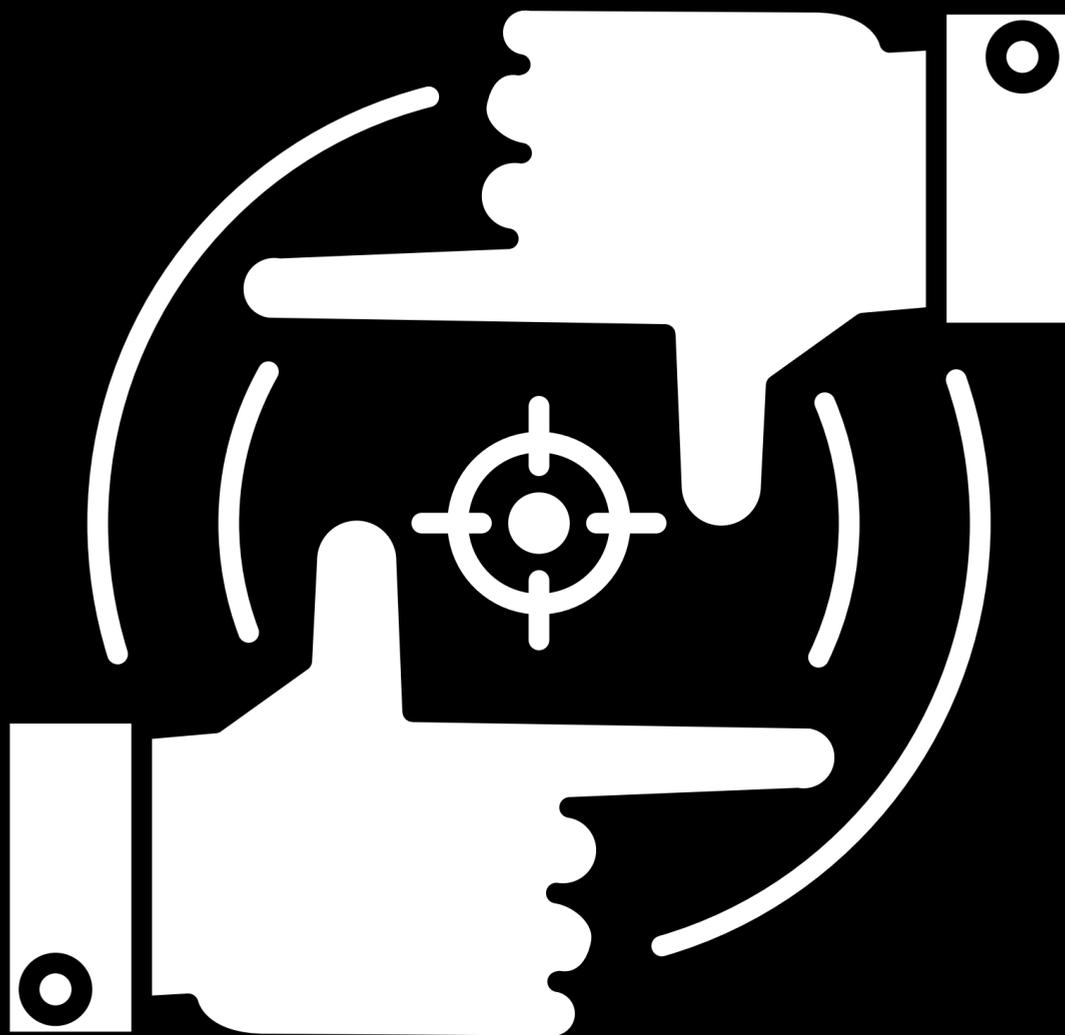
Anxiété négative  
Hormones de stress  
Emotions -  
Contraintes



Confiance en soi  
Concentration  
Emotions +  
Plaisir

Augmentation de la concentration et de l'attention :

- Une recherche dans le Sport, Exercise, and Performance Psychology Journal a indiqué que les athlètes ayant suivi un programme de pleine conscience ont vu une amélioration de leur concentration de **17%** et **une réduction des distractions de 12%**.
- Les athlètes de haut niveau qui utilisent des techniques de pleine conscience ont rapporté une amélioration de **20% de leur capacité à maintenir l'attention pendant les compétitions.**



**Moins distrait**

**Plus concentré**

**Maintien du Focus sur le long terme**

**Flexibilité attentionnelle +++**

## Amélioration de la confiance en soi :

- Une étude publiée dans le Journal of Sports Sciences a révélé que les interventions de préparation mentale, comme les affirmations positives et la visualisation, peuvent augmenter **la confiance en soi des athlètes de 18%**.
- Les athlètes qui ont travaillé avec des coachs mentaux ont rapporté une amélioration de **21% de leur auto-efficacité perçue**, selon une étude de l'International Journal of Sport and Exercise Psychology.

### Avant



**Confiance ---**  
**Sentiment d'être capable ---**  
**Sentiment d'être acteur de son destin ---**

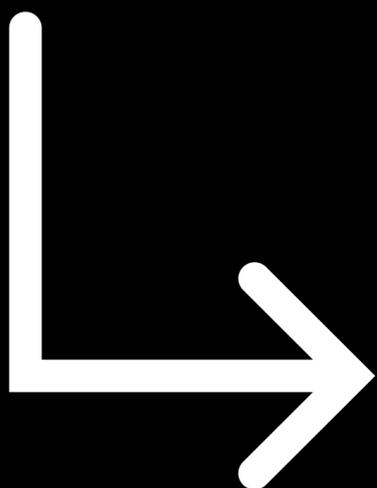
### Après



**Confiance +++**  
**Sentiment d'être capable +++**  
**Sentiment d'être acteur de son destin +++**

## Réduction des blessures et accélération de la récupération :

- Une étude de la Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports a montré que les athlètes qui utilisent des techniques de gestion du stress et de la visualisation sont **30% moins susceptibles de se blesser**.
- La même étude a révélé que les athlètes blessés qui pratiquent la visualisation guérissent en moyenne **15% plus rapidement que ceux qui ne le font pas**.

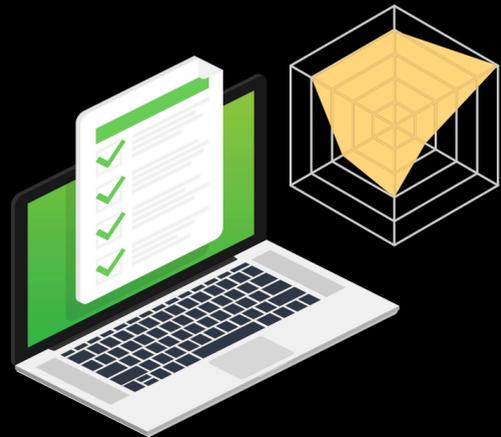


# RÉSULTATS DE MES ATHLÈTES :

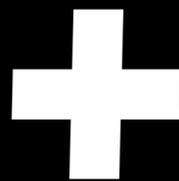
## Programme complet



Entretien gratuit et sans  
engagement



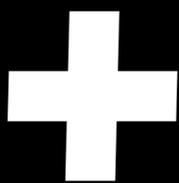
Profilage



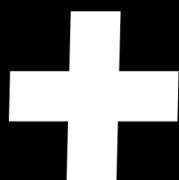
Séances de coaching mental  
personnalisé



Mise en place du  
Programme



Ebooks gratuit  
Supports d'accompagnement



Bilan de fin de  
programme

## Nos chiffres :

+ de 1000 athlètes  
accompagnés

Tôt de satisfaction de 98%



# Ce que disent mes athlètes :



"Avec Pierre, la préparation mentale m'a bien aidé au fil du temps.  
J'ai pu beaucoup mieux me connaître, être évalué et avoir des  
objectifs ciblés.

En tant que combattant de MMA professionnel, le détail est important  
à tous les niveaux et j'ai pu bénéficier d'un suivi approprié grâce à ses  
compétences et à ses connaissances du secteur.

Le travail de visualisation et de compréhension de moi-même m'a  
permis de faire une superbe performance qui m'a permis d'avoir DEUX  
BONUS lors d'un combat à ARES (Ko de la soirée et agressivité)

Je continue toujours à progresser grâce à tout ce travail en  
profondeur."



"Bluffé par tout cela, je n'avais encore  
jamais eu recours à la préparation  
mentale avant mon premier combat  
professionnel. Pierre est vraiment très  
PRO ! On ressent le savoir-faire et non  
pas les mensonges de certains, très à  
l'écoute et très attentifs à chaque détail  
! JE RECOMMANDE !"



"Je vous recommande vivement Pierre  
Chemel qui m'a grandement aidé dans  
ma pratique sportive de haut niveau en  
tant que judoka à l'INSEP, mais  
également dans la vie de tous les jours  
un grand MERCI !"

# QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Pierre Chemel et je suis Préparateur mental spécialisé dans les sports de combat.

Je suis notamment le coach mental du MMA Factory (Le club de MMA le plus réputé en Europe)

Également formateur en préparation mentale chez FOCUS, l'école numéro 1 en France.

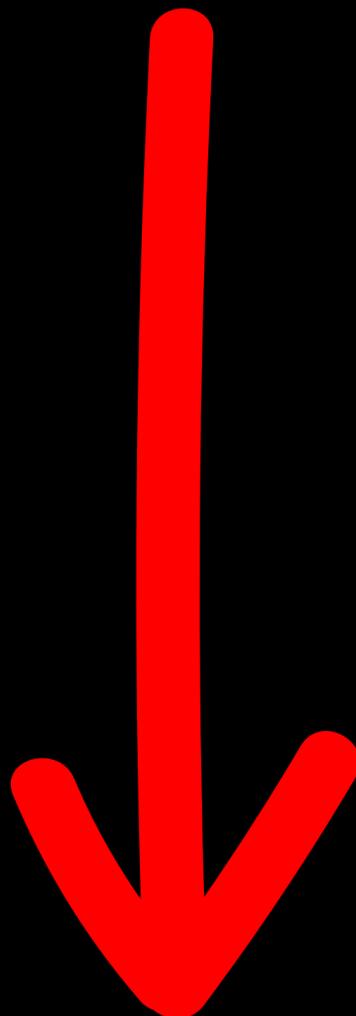
Après avoir été à l'université (STAPS), je me suis formé à plusieurs méthodes, notamment la sophrologie, l'hypnose, la PNL, la méditation, etc...

Je suis également musicien professionnel et sportif de haut niveau.

Je possède à la fois les connaissances scientifiques et la pratique de terrain, car j'ai commencé en tant qu'athlète.

**J'ESPÈRE QUE CET  
EBOOK T'AS ÉTÉ  
UTILE.**

**SI TU VEUX ALLER  
PLUS LOIN ÇA SE  
PASSE ICI**



# UN ACCOMPAGNEMENT AVEC MOI TE DONNE ACCÈS À :

## Introduction **MEDITATION BOOK FOR SPORTS**

Lucidité / Acceptation / Action  
Améliore ton Focus

Décuple tes performances sportives  
Transforme ta carrière



Pierre Chemel

LES BASES DE LA PRÉPARATION MENTALE  
POUR LE SPORT

## **MENTAL EFFICIENCY**



Transforme ta carrière et passe un cap  
dans ta pratique avec les bases de la  
préparation mentale moderne.

Pierre Chemel

## THE **MENTAL SIMULATION** INTRODUCTION



Visualiser pour performer en sport  
AMÉLIORER SA TECHNIQUE, SA STRATÉGIE, SON  
MENTAL ET SA RÉCUPÉRATION.

PIERRE CHEMEL

PIERRE CHEMEL

## **FOCUS AND SUCCESS**

INTRODUCTION



Comment construire  
le chemin de sa  
réussite

PIERRE CHEMEL

## **AUTO HYPNOSE** INTRODUCTION

L'ART DE LA TRANSE HYPNOTIQUE AUTO-INDUITE  
POUR PERFORMER EN SPORT



0.26%



99.74%

LIBÈRE LE POUVOIR DE TON  
INCONSCIENT AVEC L'AUTOHYPNOSE

- UN SUIVI UNIQUE ET PERSONNALISÉ
- UN COACHING CENTRÉ SUR TES BESOINS
- 5 EBOOKS UNIQUES POUR UN CONTENU TOTAL DE PLUS DE 600 PAGES (30% THÉORIQUE / 70% PRATIQUE)
- UN ACCOMPAGNEMENT SUR CHAQUE PROGRAMME

**JE SUIS LE SEUL À PRATIQUER UN TEL NIVEAU  
D'ACCOMPAGNEMENT SUR LE MARCHÉ**

**SÉANCE DÉCOUVERTE 100% GRATUITE**



Pour prendre ta première séance **100% GRATUITE** avec moi et sans engagement, utilise ce QR code ou [clique ici](#).



BONNE RÉUSSITE ! TU AS TOUT MON SOUTIEN  
*PIERRE*