

# La Sophro-pédagogie sportive au service de vos performances

Une préparation physique et mentale, indispensable pour optimiser vos résultats sportifs

La Sophrologie est une méthode qui a fait largement ses preuves auprès des plus grands **sportifs de haut niveau** et à ce jour de **nombreuses médailles Olympiques** sont dûes à son apprentissage et sa pratique régulière.

La **Sophro-pédagogie sportive** a élaboré une approche globale de la personne visant à restituer son équilibre et à maintenir une **harmonie corps-esprit**.

Cet entraînement Sophrologique adapté au sportif produit **des améliorations** tant au niveau **physique** et **physiologique** que **psychologique**.



# Les apports de la Sophro-pédagogie sportive :

## FAVORISE VOTRE AISANCE CORPORELLE

Connaissance de son **schéma corporel** (image que se fait notre cerveau de notre corps). Permet d'avoir une meilleure prise de **conscience du corps** en mouvement et dans l'action facilitant ainsi l'**aisance corporelle**.

Améliore le geste juste avec plus de précision et d'efficacité.

## RÉGULE VOTRE STRESS

Le stress est de plus en plus présent à l'approche des compétitions, et sous l'effet de la pression de l'enjeu, s'il est mal géré, il peut devenir envahissant et entraîner la **perte des moyens et des capacités**.

L'anxiété et les émotions liées aux compétitions peuvent être gérées par la pratique de la sophrologie, qui propose des **outils simples, facilement applicables** lors de vos entraînements et de vos compétitions, pour vous aider à **enrayer les effets pervers du stress**, en le transformant en véritable atout et moteur de votre réussite.



“ Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas les faire, c'est parce qu'on n'ose pas les faire qu'elles sont difficiles. Impossible est impossible, voilà ce que dit la vie ”.

Les 7 plumes de l'aigle  
Henri Gougaud



## GÈRE VOS EFFORTS

Permet d'apprendre à diminuer le tonus musculaire quand nécessaire, par différentes techniques de relaxation et de respiration, afin d'**économiser et optimiser l'énergie** indispensable à vos performances.

Récupération, détente et dynamisation.

La sophrologie permet également une meilleure **gestion de la douleur** liée aux efforts musculaires intenses et soutenus (tensions, douleurs du dos...), ou liée au stress (migraine, sueurs, douleurs abdominales...).

## DEVELOPPE VOTRE PENSÉE POSITIVE

Comment **vivre par anticipation** la réussite de vos épreuves.

Vous voir utiliser au mieux **vos qualités et ressources** développées en regard d'un objectif à atteindre, sans pression inutile et en toute sérénité.

## APPROFONDIT VOTRE CONCENTRATION

La concentration est une qualité indispensable pour améliorer et optimiser les gestes techniques acquis. Se sentir **immergé dans l'instant présent**, recentré sur soi, bien enraciné, afin de se caler sur une trajectoire, un objectif, **sans se laisser perturber** ni par les manifestations extérieures, ni par ses propres doutes.

## CONSTRUIT VOTRE MOTIVATION ET VOTRE CONFIANCE EN VOUS

Cette méthode permet de libérer les mouvements, en désamorçant les stratégies inconscientes d'échec dans lesquelles on s'enferme, pour des raisons internes (peur du succès, anxiété, stress mal géré...) ou externes (accumulation de la fatigue mentale due à la fréquence des compétitions, pression du résultat...)

**La confiance en vos capacités est fondamentale pour atteindre vos objectifs.** Différentes techniques sophrologiques travaillent sur cet axe.

## PERMET DE MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Identifier vos craintes, vos doutes, vos peurs, afin de ne pas vous laisser dominer par elles. **Prendre conscience de votre potentiel** à travers vos ressources de savoir être et de savoir faire, vos capacités, vos points forts et ceux à améliorer.

## AFFINE VOTRE CAPACITÉ DE PERCEPTION ET FACILITE VOTRE MÉMOIRE

A travers l'entraînement du cerveau droit, la sophrologie développe **l'intuition, les sens et la créativité.**

## RENFORCE LA COHÉSION D'ÉQUIPE

La **cohésion** est développée par l'entraînement sophrologique de groupe, où chacun échange sur ses sensations, ses ressentis, ses émotions et **ose s'exprimer et accepter** le vécu des autres.





# Comment pratiquer la Sophro-pédagogie sportive :

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ EN SÉANCES INDIVIDUELLES

Programmation de cet accompagnement en tenant compte du **planning de vos compétitions** et de **vos objectifs** personnels, ainsi que de votre **état physique** et **mental** du moment.

A l'issue d'une première rencontre, il sera établi un **programme** d'entraînement sophrologique en fonction de vos besoins spécifiques.

## ACCOMPAGNEMENT DES ÉQUIPES

Séances **collectives** au sein de vos **clubs sportifs, associations, fédérations...**

**Séances réparties sur l'année** en fonction de vos besoins et de vos compétitions.

Le Sophrologue ne prend pas la place de l'entraîneur, Il est à son écoute et l'accompagne dans son travail de préparation et de récupération.

## STAGES PONCTUELS D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT

Formations **collectives**, s'adressant aux **sportifs amateurs, professionnels, entraîneurs, coach...**

L'objectif de ces stages étant de vous faire **découvrir la Sophro-pédagogie sportive** et de vous **initier** à cette méthode à travers différents exercices facilement reproductibles **en toute autonomie**.

Stages organisés soit **au sein de vos structures**, soit **en résidentiel sur le plateau du Vercors**, lieu propice à la sérénité, la découverte et les performances.

En partenariat avec "**Vercors Aventure**", possibilité également d'associer à ces stages résidentiels, la découverte du Vercors et autres massifs au travers de multiples activités sportives ( canyoning, spéléologie, escalade, VTT, ski de randonnée...).

[www.vercors-aventure.com](http://www.vercors-aventure.com)



**Tél. : 04 76 50 29 81**

**Port. : 06 60 03 28 86**

[sylvie.espellet@gmail.com](mailto:sylvie.espellet@gmail.com)

[www.sophrologie-vercors.fr](http://www.sophrologie-vercors.fr)



### QUI SUIS-JE ?

**Sophrologue diplômée de la CEPS.**  
**Membre du syndicat des sophrologues.**

**Spécialisée dans la Sophro-pédagogie sportive et la gestion du stress.**

Siret BNPSI : 480 126 838 00022

