

# la sophrologie au service de la performance sportive

On sait que la performance sportive est à la fois affaire de physique et de mental. La préparation mentale de sportifs, quels que soient leur discipline, leur niveau, leur ambition et leur âge, revêt donc une importance que l'on ne peut négliger.

La sophrologie permet au sportif

- de dépasser des doutes
  - de mieux gérer son stress
  - de mieux prendre conscience de son corps
  - d'améliorer son positionnement dans l'espace
  - de renouveler et de soutenir la motivation
- et ainsi d'améliorer sa performance.

C'est en collaboration avec le coach que le sophrologue peut aider à la préparation mentale du sportif.

Cette préparation peut être individuelle ou bien se faire pour une équipe.



pierre jacob  
praticien

5 rue Martin Luther King  
71100 Saint-Rémy

06 07 37 81 31

pierrejacob@me.com  
[www.pierrejacobsophrologie.fr](http://www.pierrejacobsophrologie.fr)

siret 37798326700040  
photos Jean-Luc Petit



Au verso de cette page, je vous communique quelques témoignages de sportifs.

Ici dans le site internet de



**Sofrocay®**  
Académie Internationale  
de Sophrologie Caycédienne

## Des sportifs témoignent...

“ *Le trampoline a toujours été pour moi un plaisir qui m'a poussé à m'entraîner, à progresser, à me dépasser. Seulement la saison sportive est parsemée de compétitions où l'atmosphère est tout autre... L'appréhension, le regard des autres, le jugement, la pression de l'enjeu et tant d'autres paramètres viennent bouleverser le confort du quotidien et former un «stress de compet». Je me sens mou, tremblant, non réactif et faible, je subis clairement la situation. La sophrologie m'a non seulement ouvert les yeux en m'aidant à relativiser l'enjeu et réduire l'impact de l'environnement extérieur, mais m'a également permis de me libérer, me révéler en me redonnant possession de tous mes moyens en compétition. Ce sont des outils qui s'affutent au fur et à mesure des séances (respiration, projection, concentration, etc.), dont je peux me saisir à tout instant pour accompagner ma performance. Aujourd'hui, j'ai une routine de concentration pour chaque compétition, que je prépare plusieurs jours auparavant afin d'être fin prêt au moment de saluer les juges. Le stress négatif n'est plus qu'un mauvais souvenir car il s'est transformé en force de dépassement et d'accomplissement.*

M.R. Equipe de France Trampoline ”

“ *La sophrologie m'a permis d'évacuer mon stress lors des compétitions importantes mais aussi de prendre confiance en moi avec des exercices très spécifiques sur le contrôle de soi et des gestes. Elle m'a aussi permis de redécouvrir des sensations dans mon sport que je n'avais pas auparavant. Grâce à ça, j'ai pu améliorer mes performances plus rapidement.*

M.B. Haut niveau Natation ”

## Qu'est-ce que la Sophrologie Caycédienne ?

La Sophrologie Caycédienne est une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel fondé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. La pratique régulière de la Sophrologie Caycédienne avec un professionnel, puis de façon autonome, permet ainsi à chacun d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.