

SELF DÉFENSE

AITO SELF
Défense dans
un bus

FRANCOMBAT
La densification
de l'être

TAEKWONKIDO
Comment
atteindre
l'efficacité

AUTO DEFENSE
Savoir anticiper

HAGANA
La préparation
mentale



**AITO SELF DEFENSE - AUTO-DEFENSE - FRANCOMBAT - HAGANA
SELF DEFENSE JAPONAISE - TAEKWONKIDO**

Avec Gérard Chaput, Thierry Delhief, Joël Fautous, Roland Maroteaux,
Rémi Mollet, Ofir.

La préparation mentale

PAR OFIR

Coach mental pour de nombreux chefs d'entreprise et sportifs de haut niveau, Ofir nous éclaire sur le domaine de la préparation mentale, encore mal connu en France



Beaucoup de gens parlent du « mental » ou de « préparation mentale » sans avoir aucune notion du fonctionnement du cerveau et des moyens d'obtenir des résultats concrets. On ne s'improvise pas préparateur mental parce qu'on a été un grand sportif ou que l'on enseigne depuis 20 ans. Comme pour tous les métiers, il faut d'abord trouver et effectuer une formation professionnelle afin d'acquérir les outils et la compréhension indispensables à ce domaine tant intéressant que complexe. Le préparateur mental n'est pas un psychologue, ni un gourou. Ce n'est pas non plus juste un « motivateur », qui crie « c'est dans la tête ».. Le préparateur mental est un professionnel qui s'est formé et qui travaille de manière structurée afin d'apporter son soutien et ses outils à ses clients. Les objectifs peuvent être divers, en passant de la prise de confiance en soi, à la gestion de ses émotions dans une situation donnée et donc ses réactions, au maintien de la motivation dans sa pratique sportive etc...

Comment rester motivé (au sein de son entreprise ou dans sa pratique sportive) ? Comment retrouver le plaisir des premières années de pratique? Comment maintenir un état de forme lorsque l'on s'est blessé ? Mieux appréhender une réunion importante.. Ce sont ce type de problématiques qu'un préparateur mental traite avec son client. Le préparateur mental peut travailler en collaboration avec un entraîneur, un préparateur physique, selon la structure dans laquelle il intervient mais il travaille également seul, tout comme un coach sportif. Vous allez entraîner votre cerveau un peu comme un muscle. Mon métier est de vous challenger, vous faire bouger et

aussi vous rendre autonome dans votre vie de sportif ou de leader. Première étape: comprendre les besoins et adapter le programme en fonction du profil du client. A qui s'adresse la préparation mentale? Cadres dirigeants, des jeunes talents, des athlètes pro et semi pro, des parents qui souhaitent acquérir des outils pour mieux gérer les situations familiales..

Qu'est-ce qu'un coaching mental ?

Tout comme l'entraînement physique régulier en club, les séances de préparation mentale doivent s'effectuer de manière régulière pour porter leur fruit. Ofir a d'ailleurs créé le premier « club » de préparation mentale « en France en 2019. Des séances sont animées tous les mois sur des créneaux fixes et réguliers pour des clients de toute la France, Belgique et Suisse, puisque ce club fonctionne sous forme de séances visio. Le but ultime étant de réussir à se surpasser ou de « gérer une situation » le jour « J ». Voici quelques axes de travail abordés lors des séances de préparation mentale encadrées par Ofir :

- Apprenez à gérer le stress en compétition
- Canaliser les émotions
- Se servir du stress comme d'un booster positif de performance
- Dépassez et comprendre ses doutes
- Modifier son discours interne
- Maîtriser l'imagerie mentale et la visualisation
- Augmenter votre confiance
- Travaillez sur l'estime de soi
- Retrouvez la confiance après une blessure
- Dépassez vos limites
- Dépassez la peur de gagner, la peur de perdre

- Battez vos propres records
- Franchissez les barrières symboliques
- Mieux parler en public
- Concentrez vous plus rapidement
- Entretenir une gestuelle
- Apprendre à se relaxer mentalement
- Mise en place de routines pré entraînement, pré compétition ou pré réunion
- Obtenir un niveau de concentration élevé rapide et efficace
- Coupez les pensées négatives
- Créer une « bulle »
- Améliorer sa motivation

Ce travail sur l'esprit est très complémentaire, voire indispensable avec l'entraînement technique et la préparation physique du sportif.

Les outils de la préparation mentale sur lesquels Ofir se base :

- La motivation
 - La fixation d'objectifs
 - Affirmation de soi
 - Mise en place de routines
 - Imagerie mentale
 - Concentration
 - Gestion du stress
- Un Coach Mental Pas Comme Les Autres
Fort de plus de 20 années d'expérience dans le domaine de la sécurité en zones sensibles et Fondateur du HAGANA SYSTEM, Vice-Champion du monde de Maxfit, Ofir dirige un des plus grands clubs de Krav-Maga / HAGANA de France. ●

Plus d'informations sur le coaching mental avec Ofir : prementale1@gmail.com



- 10% POUR LES LECTEURS
DE SELF & DRAGON

HAGANNA
SPIRIT

EXCLUSIVITÉ



www.kravmaga13.com

DÉFENDEZ-
VOUS !

AVEC LES OBJETS DU QUOTIDIEN

Le 1er guide pratique
pour hommes, femmes
et professionnels de la sécurité



78
RELATIONS
EFFICACES

H
HAGANNA

