

FICHE MENTALE – TRAIL / SPORT SANTÉ

Nom de l'athlète :

Date :

Coach référent :

1 IDENTITÉ & VALEURS

Prends quelques minutes pour répondre sincèrement, c'est ton GPS intérieur pour progresser et t'épanouir dans ton sport !

- 3 mots pour te décrire dans ta pratique sportive :

- 3 valeurs importantes pour toi dans cette activité (ex. : liberté, dépassement, plaisir, discipline, santé...)

- Une expérience sportive passée où tu t'es senti(e) aligné(e), fier(e), en pleine confiance :

2 OBJECTIFS (SMART-E)

Définis des objectifs clairs pour avancer efficacement.

- Objectif court terme (1-4 semaines) :

- Objectif moyen terme (1-3 mois) :

- Objectif long terme (3 mois et +)
• Pourquoi ces objectifs te tiennent à cœur ? (Motivation personnelle)
• Quelles contraintes dois-tu intégrer (travail, famille, santé) ?
Petite action concrète à mettre en place dès cette semaine

3 CROYANCES & LIMITES

Reconnaître ses freins est le premier pas pour les dépasser !

- Une croyance limitante ou une peur que tu ressens dans ta pratique :

- Un souvenir où tu as déjà réussi à surmonter une difficulté mentale ou physique :

- Ta plus grande force mentale selon toi (ex. : patience, ténacité, calme...)

4 OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT MENTAL

Coche ceux que tu souhaites utiliser et adapte-les à ton profil.

- ☐ Visualisation guidée – imagine ta course idéale et les sensations que tu veux ressentir.
- ☐ Respiration cohérente – inspire 4 s, expire 6 s pour calmer le mental.
- ☐ Routine mentale pré-course
- ☐ Ancrage positif (objet, mot, geste)
- ☐ Mantra personnel
- ☐ Dreamboard / vision board
- ☐ Journal mental (gratitude / retour sur entraînement)
- ☐ Grille de valeurs (à faire évoluer)
- ☐ Plan mental course – noter stratégie de rythme, hydratation, points clés à se rappeler.

5 GRILLE D'IDENTIFICATION DES VALEURS

Découvre ce qui te guide vraiment dans ta pratique sportive.

Étape 1 – Lis cette liste et choisis 10 valeurs qui comptent pour toi :

Santé, Liberté, Équilibre, Discipline, Plaisir, Nature, Performance, Dépassement de soi, Bienveillance, Résilience, Apprentissage, Estime de soi, Connexion aux autres, Engagement, Sérénité, Sécurité, Confiance, Persévérance, Justice, Autonomie...

Étape 2 – Garde 5 valeurs essentielles :

Étape 3 – Garde les 3 plus importantes et note en quoi elles influencent tes choix ou tes actions :

Rejoindre la communauté

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Je t'accompagne !

- Plan d'entraînement sur mesure adapté à ton niveau et tes objectifs
- Conseils nutrition personnalisés selon tes besoins et préparation mentale
- Suivi régulier et ajustements en temps réel

Contacte-moi dès aujourd'hui :

- Téléphone : +33 6 31 12 85 79
- Email : jeanphilippe@jpcoachsportif.fr
- Web : www.nolio.io/coach/jean-philippe.gribout/

