



AWW Sport
préparation mentale



EDITION SPORT



DANS L'ESPRIT DE LA GAGNE

Dans ce mini-guide, vous allez découvrir les clés essentielles pour développer une mentalité gagnante qui fera la différence sur le terrain.

Préparez-vous à découvrir des stratégies puissantes utilisées par les préparateurs mentaux et à en apprendre davantage sur le programme "Master Mindset".

**CE GUIDE VOUS EST OFFERT PAR
BENJAMIN AZIKA-EROS**

Hello !

Moi c'est Benjamin

Je permets aux Sportifs, eSportifs de libérer leur potentiel grâce aux outils de la préparation mentale spécifique à la performance sportive.



Ancien Athlète Haut Niveau
Entraîneur - Formateur Judo / JiuJitsu DESJEPS
Préparateur Mental Certifié

Cette approche est avant tout humaine. Ayant moi aussi été athlète et en tant que professeur de judo, jiuJitsu, depuis plus de 20 ans, il me tient à cœur d'aider les sportifs à devenir meilleur.

Ce mini guide vous donnera des pistes simples et faciles à comprendre pour développer une mentalité gagnante.

Plus qu'un simple mini guide, vous avez accès à un workbook d'auto-évaluation pour vous permettre d'explorer plus en profondeur votre fixation d'objectif, votre concentration et votre gestion du stress.

Prenez le temps de réfléchir et de répondre aux questions suivantes qui vous seront posées, pour mieux comprendre vos forces et vos domaines d'amélioration.

Benjamin Azika-Eros

CONTENU

SECTION

01

Fixez des objectifs inspirants

SECTION

02

Cultivez la confiance en vous

SECTION

03

Maîtrisez la concentration

SECTION

04

Gérez le stress et la pression

SECTION

05

Passez au niveau supérieur

SECTION

01

Fixer des objectifs inspirants

GOALS



FIXEZ DES OBJECTIFS INSPIRANTS

L'une des premières clés d'une mentalité gagnante est de fixer des objectifs inspirants.

Les objectifs clairs, spécifiques et ambitieux vous poussent à vous dépasser et à vous focaliser sur vos performances.

Définissez des objectifs à court terme, à moyen terme et à long terme, et assurez-vous qu'ils soient alignés avec votre vision de réussite.



À VOUS DE JOUER !

3 QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR DES OBJECTIFS INSPIRANTS

Quels sont vos objectifs sportifs actuels ?
Décrivez-les de manière spécifique et mesurable.

.....

.....

.....

À quel point vos objectifs sont-ils alignés avec
votre vision de réussite ? Y a-t-il des ajustements
que vous pourriez faire pour les rendre plus
inspirants ?

.....

.....

.....

Quelles actions concrètes avez-vous entreprises
pour atteindre vos objectifs ? Notez vos progrès et
les défis rencontrés jusqu'à présent.

.....

.....

.....

SECTION

02

Cultiver la confiance en vous



CULTIVEZ LA CONFIANCE EN VOUS

La confiance en soi est un élément crucial pour une mentalité gagnante.

Croyez en vos capacités et en votre potentiel.

Travaillez sur votre estime de soi en vous concentrant sur vos forces et vos réalisations passées.

Pratiquez des affirmations positives et visualisez-vous atteignant vos objectifs avec succès.



À VOUS DE JOUER !

3 QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR REPRENDRE CONFIANCE

À quel point vous sentez-vous confiant(e) dans vos compétences sportives actuelles ?

.....

.....

.....

Quels sont les facteurs qui influencent votre confiance en vous ? Identifiez les éléments qui renforcent votre confiance et ceux qui la diminuent.

.....

.....

.....

Quels défis ou obstacles pourriez-vous rencontrer en développant votre confiance en vous ? Comment pouvez-vous surmonter ces défis et renforcer votre confiance en vous-même ?

.....

.....

.....

SECTION

03

Maîtriser la concentration



MAÎTRISEZ LA CONCENTRATION

La concentration est la clé de la performance optimale.

Apprenez à diriger votre attention vers ce qui est important dans l'instant présent.

Utilisez des techniques de focalisation mentale, comme la respiration consciente et la visualisation, pour rester pleinement engagé(e) pendant l'entraînement et la compétition.



À VOUS DE JOUER !

3 QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR ÊTRE FOCUS

Quelles sont les principales distractions ou les facteurs qui affectent votre concentration pendant l'entraînement ou la compétition ?

.....

.....

.....

Avez-vous des techniques spécifiques pour vous recentrer lorsque votre concentration s'éparpille ? Si oui, lesquelles utilisez-vous et comment sont-elles efficaces ?

.....

.....

.....

Décrivez une situation récente où vous vous êtes senti(e) pleinement concentré(e) sur votre performance. Quelles étaient les circonstances et que pouvez-vous apprendre de cette expérience ?

.....

.....

.....

SECTION

04

Gérez le stress et la pression



GÉREZ LE STRESS & LA PRESSION

Le stress et la pression peuvent être des obstacles à la réussite.

Apprenez à gérer ces facteurs en utilisant des techniques de relaxation, comme la respiration profonde et la méditation.

Développez des routines pré-compétitives pour vous aider à vous détendre et à vous préparer mentalement avant les événements sportifs importants.



À VOUS DE JOUER !

3 QUESTIONS STRATÉGIQUES POUR GÉRER LA PRESSION

Comment réagissez-vous habituellement face au stress et à la pression pendant les compétitions ?
Décrivez vos pensées, vos émotions et vos comportements.

.....

.....

.....

Décrivez une situation stressante récente dans laquelle vous avez réussi à gérer vos émotions et à rester concentré(e) malgré la pression.

.....

.....

.....

Quelles sont vos principales techniques ou méthodes pour gérer la pression ? Si vous n'avez rien mis en place, que pourriez-vous faire ?

.....

.....

.....

SECTION

05

Passer au niveau supérieur



PASSEZ AU NIVEAU SUPÉRIEUR

Vous avez maintenant les clés essentielles d'une mentalité gagnante. Ces principes simples mais puissants peuvent vous aider à transformer votre approche mentale du sport et à atteindre de nouveaux sommets de performance.

En réfléchissant à vos réponses, vous avez déjà pris des mesures importantes. Utilisez ces insights pour identifier vos domaines d'amélioration et pour continuer à progresser vers vos objectifs sportifs.

Si vous souhaitez aller plus loin et accéder à un programme complet de préparation mentale avec des outils avancés, je vous invite à découvrir notre programme **Master Mindset**.



LEVEL
↑ UP! ↑

AVOIR UN MENTAL DE
GAGNANT, ÇA S'APPREND !



master
mindset

PRÊT À DÉBLOQUER VOS LIMITES ?



TOUS LES OUTILS DONT VOUS AVEZ BESOIN POUR CHANGER DE NIVEAU

Vous aurez :

- 4 Modules de formation vidéoHD
- 4 Quiz de compréhension
- 4 Checklists d'actions à réaliser
- Toutes les futures mises à jour du programme
- Un Accès illimité 365 jours
- Un Support Questions/Réponses
- Accès à une Communauté Privée

Transformez votre mindset avec notre programme signature en ligne clair et concis !



Apprenez à fixez vos objectifs rapidement



Surmontez le stress sans effort



Améliorez votre concentration



Atteignez vos plus hautes aspirations, grâce à des méthodes éprouvées et utilisées par plus de 7000 préparateurs mentaux en France qui ont déjà permis à des milliers d'athlètes d'améliorer leurs performances.

[SIO.GYMNASE-JAMET.FR/MASTER-MINDSET](https://sio.gymnase-jamet.fr/master-mindset)

cliquez pour en savoir plus



97€ AU LIEU DE 195€

**98€ DE REMISE
AVEC LE CODE
LEVELUP**

