

# Mental Academy

## Sports de montagne



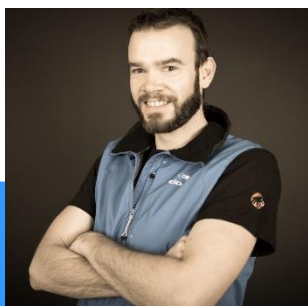
### GUIDE de FORMATION

La Préparation Mentale pour le Diplôme d'État de Ski Alpin



**16** heures de formation

pour **réussir** le Test Technique et l'Eurotest



**Jean-Christophe,**

Préparateur Mental spécialisé en sports de montagne

*Vous voulez intégrer l'École Nationale de Ski et d'Alpinisme,  
Préparez les épreuves sportives de sélection comme les pros*

# SOMMAIRE

## PREMIÈRE PARTIE :

### La Préparation Mentale : Pourquoi ? Pour Qui ?

1. Les fondamentaux de la réussite
2. Le Test Technique et l'Eurotest
3. Qui suis-je : Jean-Christophe, le préparateur mental spécialiste des sports de montagne

## DEUXIÈME PARTIE :

### Le Programme de la formation

#### Session 1 – CAMP DE BASE

- Module n°1 : Les ingrédients de la confiance
- Module n°2 : Les ficelles de la motivation

#### Session 2 – ACTIVATION DES RESSOURCES

- Module n°3 : La puissance de l'esprit
- Module n°4 : Les différentes sources d'énergie

#### Session 3 – OBJECTIF FLOW

- Module n°5 : Le bon choix de canal de concentration
- Module n°6 : Le bon choix de l'émotion

#### Session 4 – PARÉ POUR L'ÉPREUVE

- Module n°7 : La gestion des imprévus
- Module n°8 : La préparation à l'épreuve

## TROISIÈME PARTIE :

### Conseils pratiques du coach

Action ! Les 7 conseils essentiels pour développer un mental d'acier

Remerciements

# PREMIÈRE PARTIE

## La Préparation Mentale : Pourquoi ? Pour Qui ?

### 1. Les fondamentaux de la réussite

Vous voulez devenir moniteur d'état de ski alpin, vous avez fait le premier pas vers la réalisation de votre projet. **Félicitations !**

Tout au long de cette formation, je vous expliquerai comment votre cerveau fonctionne et comment **vous pouvez booster votre mental** : concrètement, développer vos potentiels en termes de confiance, motivation, gestion des émotions, concentration et orienter votre entraînement vers la réussite.

La réussite sportive repose avant tout sur l'entraînement vous le savez déjà : La préparation physique, l'entraînement technique (« faire du piquet »), l'entraînement tactique et l'entraînement mental. **Quelle place accordez-vous aujourd'hui à votre entraînement mental ?**

Les neuroscientifiques ont fait d'importantes découvertes récemment sur le cerveau : La neuroplasticité (vous pouvez réapprendre de nouvelles façons de faire tout au long de votre vie), la neuro-endocrino-immunologie (vous pouvez piloter votre système immunitaire), etc. Saviez-vous que votre cerveau ne fait pas la différence entre un geste imaginé et un geste réellement exécuté ?

Vous imaginez tout ce que cela veut dire sur l'apprentissage et la performance ? **Vous pouvez programmer votre cerveau et donc votre corps pour réussir.**

### 2. Le Test technique et l'Eurotest

[Le cursus de formation](#) pour devenir moniteur d'État de Ski Alpin comporte deux épreuves éliminatoires :

- Le Test technique d'accès (Slalom)
- L'Eurotest (Slalom Géant)

Ces deux épreuves de performance servent à valider votre aptitude technique pour intégrer (et continuer) la formation. L'évaluation s'effectue en référence à un temps de base réalisé par un (ou plusieurs) ouvrier(s).

Ces épreuves sont constituées de deux manches, la seconde servant de rattrapage. Vous avez la possibilité de passer ces épreuves 2 fois par an.

Pour connaître le calendrier des épreuves, vous pouvez consulter [le site du ministère des sports](#).

Avant et pendant ces épreuves, vous serez confrontés aux mêmes problématiques que les athlètes de haut-niveau qui tournent sur le Circuit Coupe du Monde : stress, doutes, problèmes de concentration, etc.

L'objectif de cette formation est de **vous apporter tous les outils qu'ils utilisent pour que vous puissiez réussir ces épreuves et réaliser votre rêve : devenir moniteur**. Il n'y a rien de plus frustrant que d'échouer à cause d'un manque de « mental » d'autant plus si vous avez les compétences techniques.

De plus cette formation vous apportera des outils que vous pourrez réutiliser avec vos futurs élèves, ce qui permettra ensuite de **faciliter leur apprentissage, améliorer votre pédagogie et donc vos performances en tant que moniteur**.

Cette formation a été réfléchi et préparée pour vous, les dates des sessions étant calées sur le calendrier des épreuves afin que vous en tiriez tous les bénéfices en temps et en heure.

**Ne passez pas à côté de votre rêve, préparez-vous comme les pros !**

### 3. Qui suis-je ? Jean-Christophe, le préparateur mental spécialiste des sports de montagne



- Coach et Préparateur mental diplômé de STAPS
- Moniteur Fédéral de Ski Alpin (affilié FFS)
- Passionné de sports de montagne

Je suis **Jean-Christophe**, préparateur mental spécialisé dans les sports de montagne.

J'ai découvert la puissance du mental en changeant de vie en 2013. Cette année-là, j'ai décidé qu'il était temps pour moi de réaliser mes rêves. J'ai mis de côté ma vie urbaine d'ingénieur pour recommencer de zéro dans la psychologie du sport près des montagnes. Depuis cette année 2013, je prends mes rêves un par un et je les réalise...

Le manque de confiance en soi, la mauvaise estime de soi, la peur et le stress peuvent nous empêcher de réaliser nos rêves. On se sent démuni face à cette partie de nous qui nous met des bâtons dans les roues et on ne sait pas quoi faire car **on ne nous a jamais appris à bien utiliser notre mental**. Et ça paraît tellement facile pour d'autres qu'on n'ose pas en parler. Et à qui ? Qui peut comprendre cela ? En plus **dans un milieu comme celui de la montagne où on se doit de se montrer fort... Mentalement**. C'est pour aider les personnes à réaliser elles aussi leurs rêves que je me suis spécialisé dans le domaine du coaching et de la formation professionnelle. Pourquoi les métiers et sports de montagne ? Tout simplement parce que je suis un passionné de l'univers montagne. Je pratique le trekking, le trail-running, l'escalade, le ski alpin, le ski de randonnée, le télémark et depuis peu l'alpinisme.

**Depuis 2015**, j'accompagne et forme **les candidats aux épreuves de sélection des formations de l'ENSA** (D.E. Ski Alpin et Guide de Haute-Montagne).

Je les aide à **se préparer mentalement pour les épreuves** de ski, alpinisme et escalade. Je leur apprend à avoir confiance en eux, à gérer leurs émotions, à se concentrer, à se dépasser et donner le meilleur d'eux-mêmes.

Grâce à mes connaissances et mon expertise, ces candidats réussissent là où ils ont parfois échoué plusieurs fois avant de venir me voir. J'en suis tellement fier !

J'ai aussi travaillé avec le pôle militaire d'excellence de la montagne : L'École Militaire de Haute-Montagne de Chamonix.

Je me suis fixé un but : **Aider un maximum de gens à réaliser leurs rêves**. Pour cela j'ai mis au point une méthodologie, une pédagogie. Cet enseignement (et mes conseils pratiques directement applicables), je le renforce et l'améliore perpétuellement pour toujours vous proposer **le meilleur de ce qui marche, de façon prouvée**. Tout au long de cette formation, je vais vous faire rentrer dans les coulisses de votre mental pour que vous puissiez vous-même tirer les ficelles de votre vie !!!

# DEUXIÈME PARTIE

## Le programme de la formation

### ***Passons aux choses sérieuses.***

La formation s'articule autour de 4 sessions de 4h soit 16h de formation au total.

L'enchaînement de ces 4 sessions a été pensé afin de vous emmener progressivement vers l'épreuve en complément et en parallèle de votre préparation physique et de votre entraînement technique.

Chaque session porte sur une thématique précise et contient chacune deux modules :

#### **Session 1 – CAMP DE BASE**

Comment construire ma confiance ? Comment rester motivé tout au long de mon projet ?

#### **Session 2 – ACTIVATION DES RESSOURCES**

Comment orienter mon esprit vers la réussite ? Comment booster mon énergie ?

#### **Session 3 – OBJECTIF FLOW\***

Comment me concentrer ? Comment gérer mes émotions ?

#### **Session 4 – PARÉ POUR L'ÉPREUVE**

Comment gérer mes erreurs ? Comment me préparer pour l'épreuve ?

*\*Le flow est l'état d'expérience optimale décrit par Mihaly Csikszentmihalyi (psychologue) dans son livre FLOW ou VIVRE La psychologie du bonheur. C'est l'état mental recherché par tous les sportifs, l'état mental que vous atteignez lorsque vous êtes complètement plongé dans une activité. Vous êtes en mode concentration maximale, votre engagement est total et vous tirez une pleine satisfaction à réaliser cette activité.*

## SESSION 1 CAMP DE BASE

### Les ingrédients de la **CONFIANCE**

- Brainstorming autour du mot « MENTAL »
- Co-construction du concept de « PERFORMANCE »
- Présentation d'un Modèle de Performance Mentale

Je connais les leviers sur lesquels je  
peux agir pour me sentir en  
**CONFIANCE**

### Les ficelles de la **MOTIVATION**

- Comment construire un projet motivant
- Comment organiser mon projet
- Comment planifier mon projet
- Comment rester motivé(e) tout au long de mon projet

Mon projet est clair, viable, organisé  
et planifié et s'inscrit dans une  
démarche qui me **MOTIVE**

PAUSE

## SESSION 2 ACTIVATION DES RESSOURCES

### La puissance de **l'ESPRIT**

- Comment changer mes croyances limitantes
- Comment orienter mon esprit en direction de ma réussite
- Comment garder et cultiver un état d'esprit orienté réussite

J'adopte un **ÉTAT d'ESPRIT ORIENTÉ  
RÉUSSITE**

### Les différentes sources d'**ÉNERGIE**

- Présentation du concept de « FORCE VITALE »
- Présentation d'outils pour piloter son énergie

Je sais comment alimenter, préserver  
et booster mon **ÉNERGIE**

PAUSE

## SESSION 3 OBJECTIF FLOW

### Le bon choix de canal de **CONCENTRATION**

- Présentation des différents types de concentration
- Comment travailler la puissance et la flexibilité de ma concentration
- Comment me protéger des stratégies de déconcentration adverses

Je sais quand et comment me concentrer et maintenir ma  
**CONCENTRATION**

### Le bon choix de l'**ÉMOTION**

- Présentation des différents types d'émotion
- Comment comprendre mes émotions
- Comment utiliser mes émotions pour l'épreuve

Je ressens, je comprends et j'utilise mes **ÉMOTIONS**

PAUSE

## SESSION 4 PARÉ POUR L'ÉPREUVE

### La gestion des **IMPRÉVUS**

- Comment gérer les erreurs
- Comment éviter les blessures

Je mets au point mes stratégies pour  
**GÉRER les IMPRÉVUS**

### La **PRÉPARATION** à l'**ÉPREUVE**

- Comment construire, organiser et planifier mon temps avant et pendant l'épreuve

Je suis **PRÊT** pour l'**ÉPREUVE**

PAUSE



# TROISIÈME PARTIE

## Conseils pratiques du coach

### Action ! Les 7 conseils essentiels pour développer un mental d'acier

1. Vous avez les mêmes problématiques à résoudre que les athlètes de haut-niveau aux abords des grandes compétitions. Faites comme eux, inspirez-vous d'eux pour réussir.
2. Ne considérez rien comme acquis, apprenez de nouvelles choses en permanence, devenez meilleur que vous ne l'étiez hier.
3. Pensez discipline, discipline, discipline !!! L'entraînement mental est comme l'entraînement physique, c'est la pratique qui fait progresser.
4. Affrontez vos peurs, c'est le seul moyen de réaliser vos rêves.
5. Si vous échouez, recommencez différemment.
6. Les gens vont d'abord penser que votre rêve est impossible, ensuite ils diront que vous avez eu de la chance d'y arriver. Vous sourirez alors car il n'y a que vous qui saurez tout le travail que cela aura représenté de réussir.
7. La vie est courte. Si vous ne tentez pas tout pour atteindre votre rêve, est-ce que vous le regretterez au moment de partir ?

### Remerciements

Je remercie les athlètes ainsi que mes collègues et proches coaches, formateurs et thérapeutes qui m'ont aidé à mettre au point cette formation, ils se reconnaîtront.

Merci à vous d'avoir lu ce guide de formation jusqu'au bout. J'espère vous rencontrer bientôt afin de vous aider à réaliser votre rêve : Accéder au Cycle Préparatoire ou au 1<sup>er</sup> Cycle de l'E.N.S.A.

Maintenant que vous connaissez ce programme de formation, vous savez sur quoi vous pouvez travailler pour vous améliorer, et certains s'arrêteront peut-être là, à se dire « c'est trop compliqué je préfère continuer comme je suis maintenant ». Et pourquoi pas ! C'est seulement dommage si le jour J il vous manque ce gros BONUS.

**Ce qui départage ceux qui réussissent de ceux qui échouent, c'est le doute qui envahit certains au moment de passer à l'action.**

Alors, **faites comme les champions, sortez de votre zone de confort et AGISSEZ !**