

Etre Ambitieux
Mettre la barre très haut
Rêver à excellence

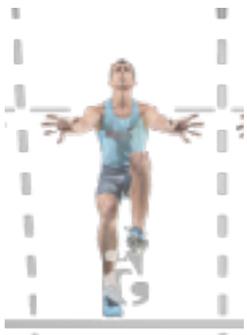


10/03/2018

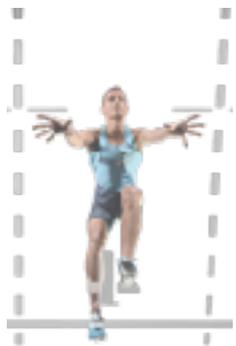




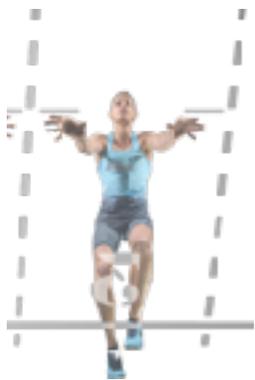
Je suis ce que je sens



De l'analyse à la **Sensation**

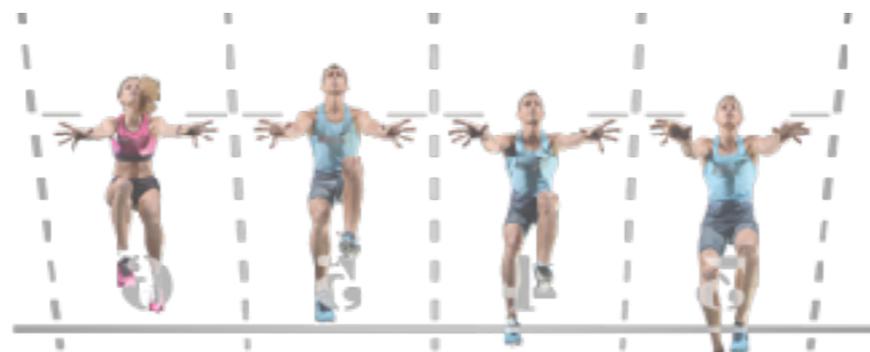


10.000 entraîneurs pour 1 coach
10 coachs pour 1 mentor



ENTRAÎNEUR

Personne chargée de préparer et d'accompagner un athlète ou une équipe en vue de la compétition

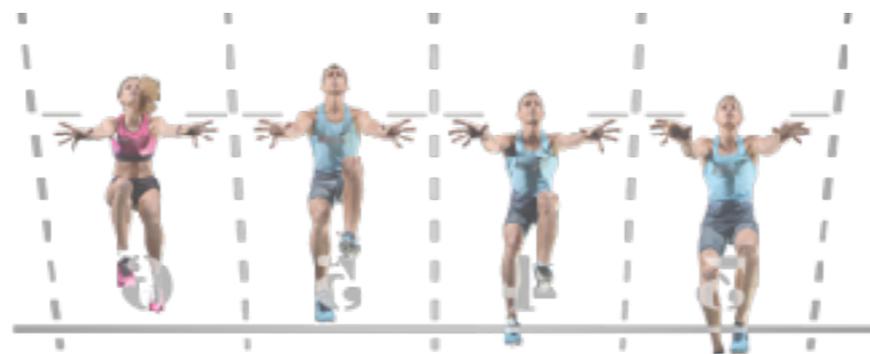


COACH

Entraîneur d'une équipe ou d'un athlète de haut-niveau qui cherche à développer les performances



Attention : il y a des coachs
qui ne savent pas entraîner



MENTOR

GLOBAL VISION

- Equipe soudée
- Mission (la définir dans le détail).
- Un flux (donner de la considération)
- Ambition dans le temps
- Garder les pieds sur terre





e a

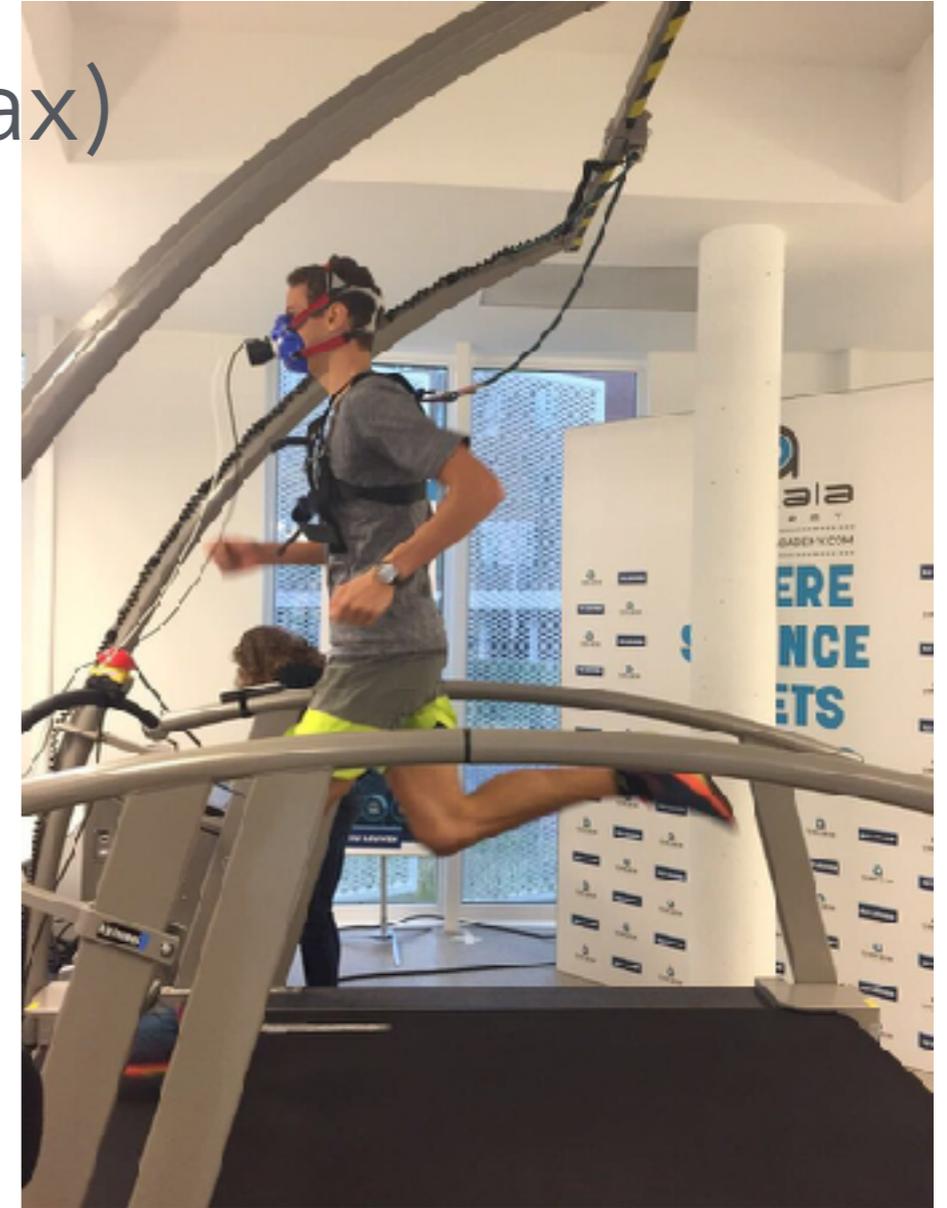
EUROPEAN SPORTS ACADEMY

www.euspac.be

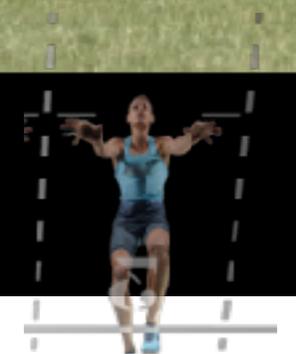


ANALYSES DES EXPERTS

- Physiologie ($\text{VO}_2 \text{ max}$)
- Biomécanique
- Isocinétisme
- Tests sur terrain
- Psychologue
- Statique (SDE)



BIOMÉCANIQUE



STATIQUE - SDE



STATIQUE - SDE



STATIQUE - SDE



STATIQUE - SDE



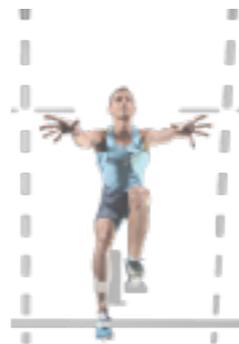
LA SENSATION

- De plusieurs Analyses
- Arriver à la sensation
- Où sont les dangers ?
- Où sont les succès ?



COMMENT AUGMENTER LA SENSATION ?

- Schéma corporel
- Coordination
- Harmonisation
- L'oeil
- Le cerveau



COMMENT AUGMENTER LA SENSATION ?

- Fierté
- Les Valeurs
- Le calme et la sérénité
- L'ambition
- L'innovation
- Le plaisir - le positivisme



TOUCHER LA SENSATION



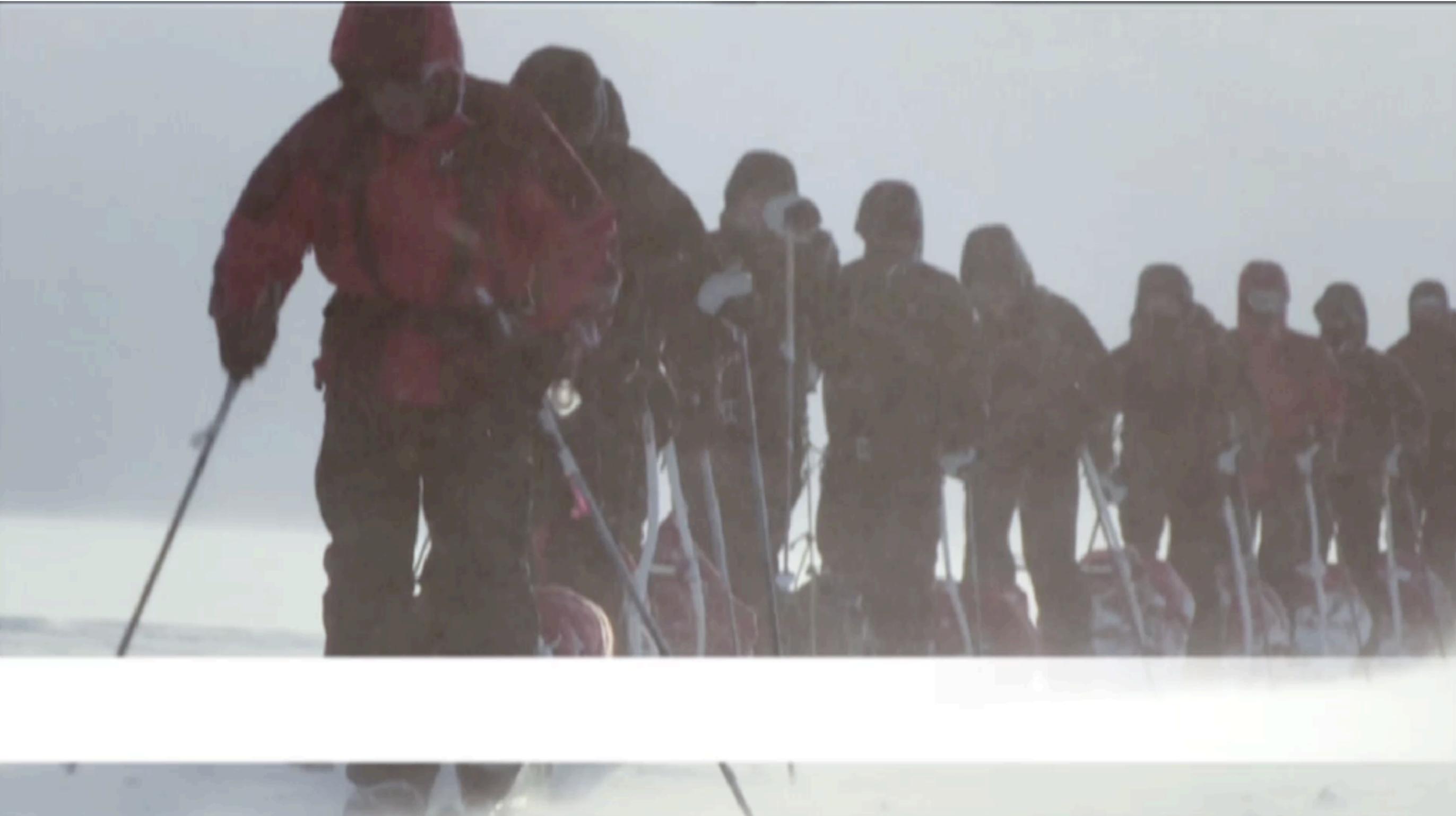
- En grande compétition, cela se joue à 60% sur le psychologique



NEURONES - HARMONISATION



L'HARMONIE EST ESSENTIELLE



MOBILITÉS - HARMONIE

- 1 heure d'échauffement
- 2 x 45'/semaine dans le calme
- Sélections personnalisées
- Pour stimuler les ondes Alpha

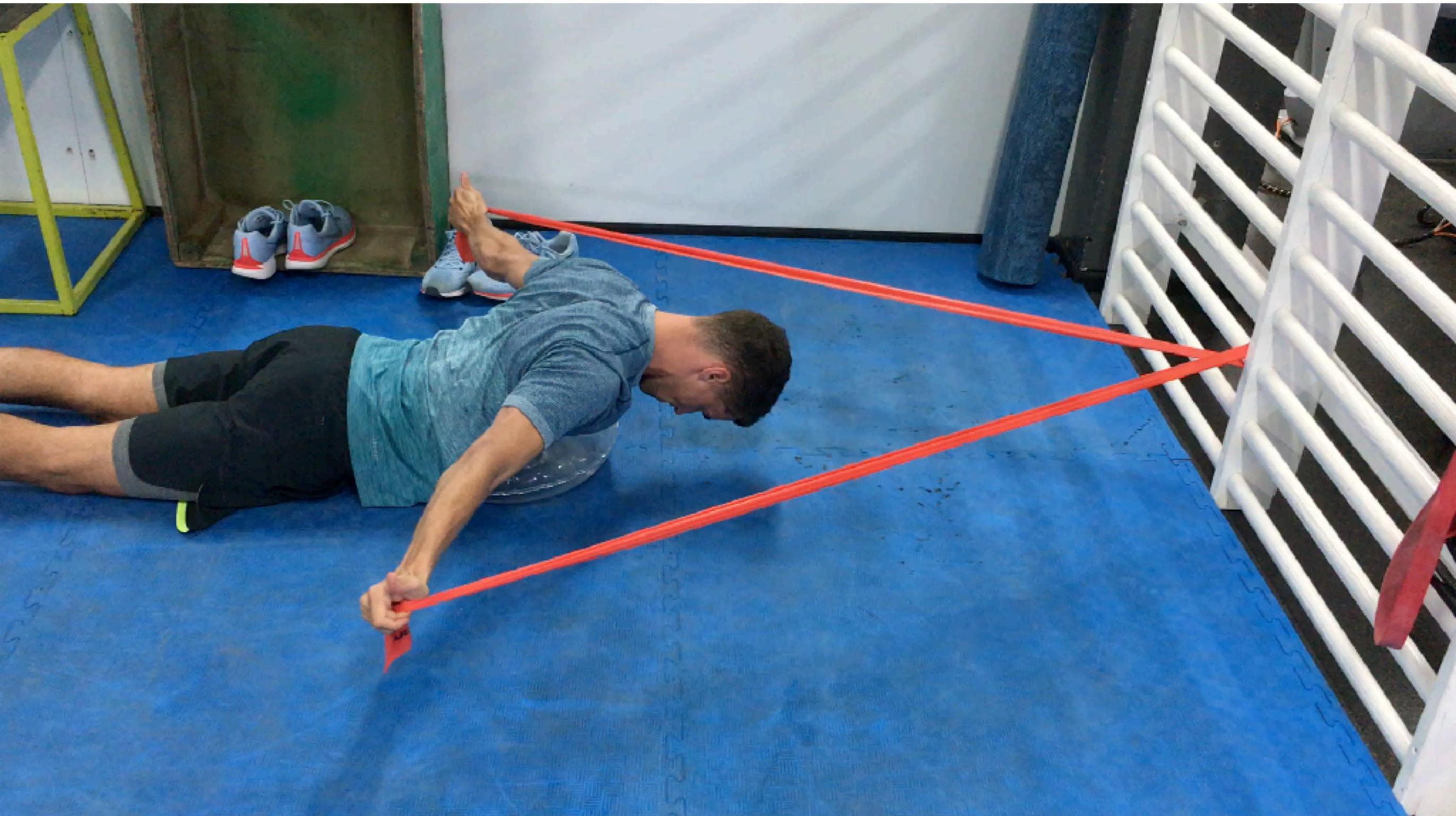


HARMONIE - LES FASCIAS

arte HD



MOBILITÉS - HARMONIE



Mobilités - Harmonie



MOBILITÉS - HARMONIE



Aplatir le dos au sol
en contractant
les abdominaux transverses

10X

MOBILITÉS - HARMONIE



Monter lentement
vertèbre par vertèbre

10X

MOBILITÉS - HARMONIE



La tête dans le
prolongement du dos
Garder le dos plat

10X

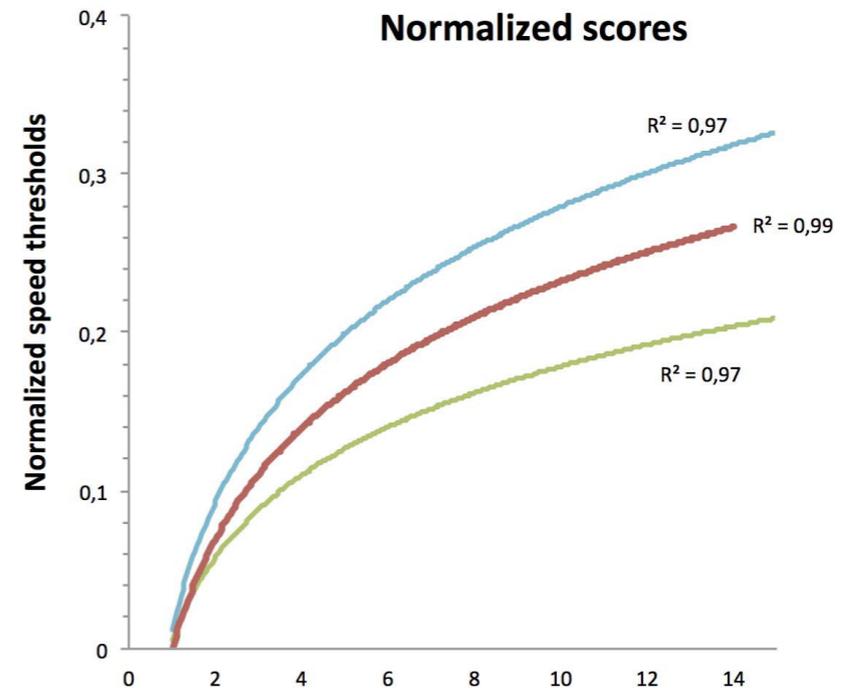
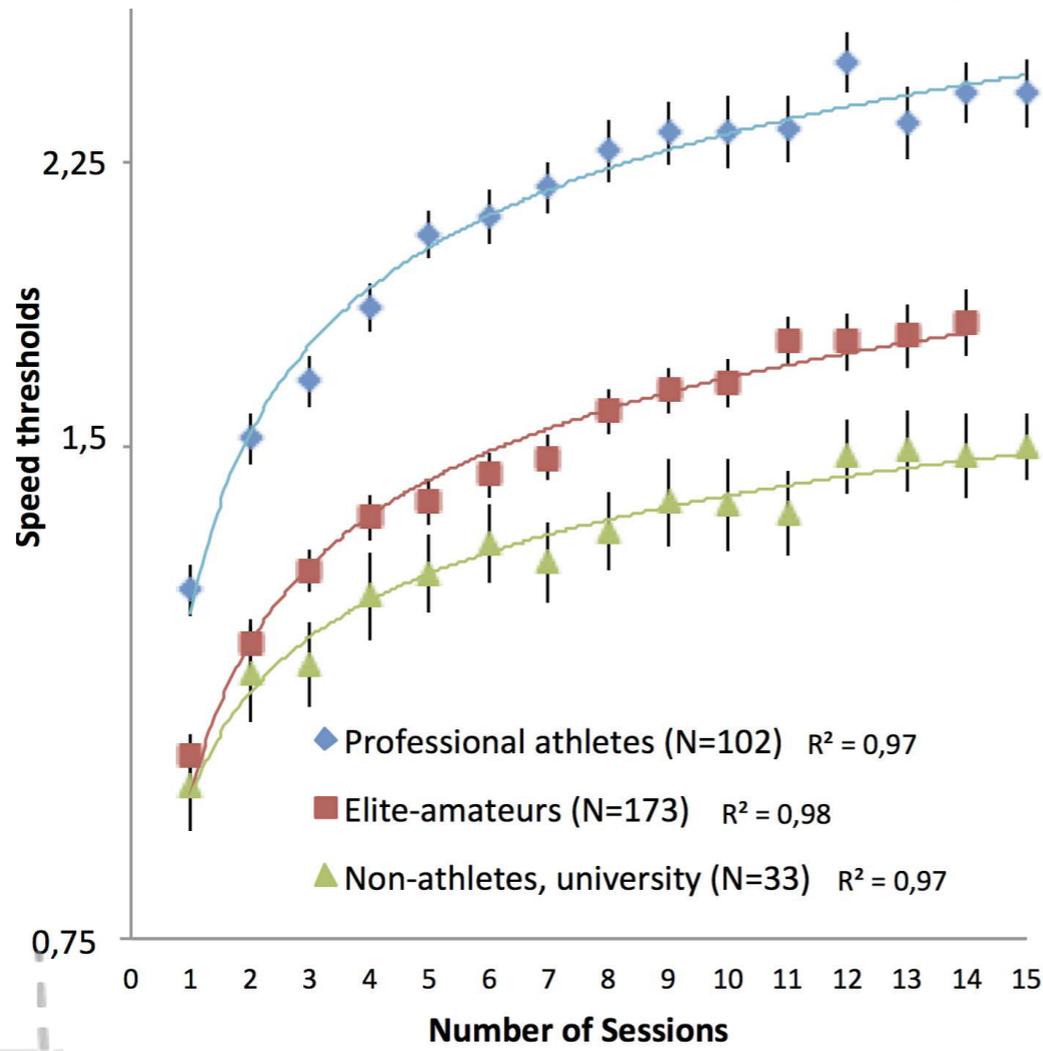
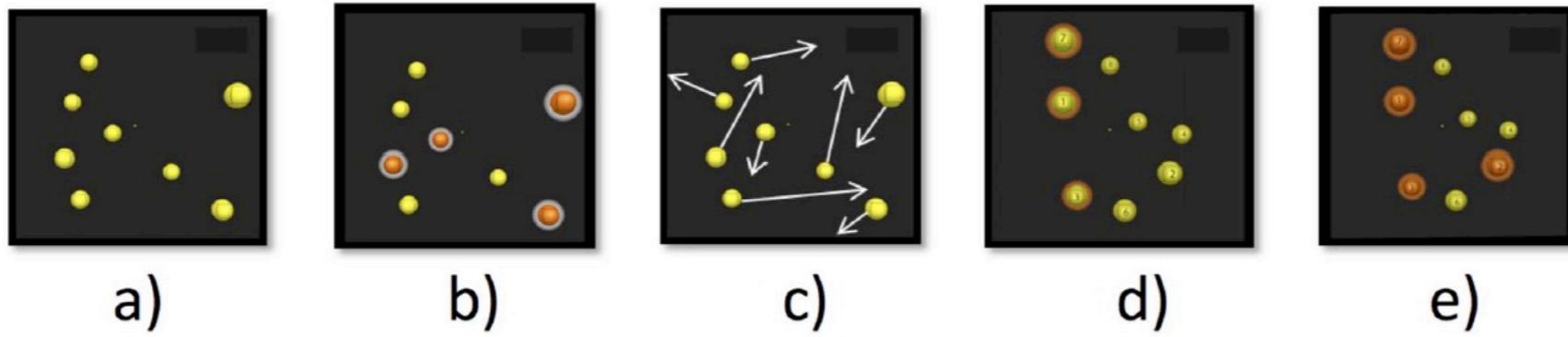
L'OEIL

- Le mouvement des yeux précèdent les mouvements du corps
- Les muscles les plus rapides
- Cadre de référence
- Relation oeil - mains - pieds
- Exemple Kevin - Youri



ENTRAÎNEMENT VISUEL





LE CERVEAU

- Ondes delta (1-2 Hz)
- Ondes thêta (3-6 Hz)
- Ondes alpha (8-13 Hz)
- Ondes Bêta (15-30 Hz)
- Ondes Gamma (30-80 Hz)



LE CERVEAU

- Ondes alpha (8-13 Hz)
- C'est la conscience apaisée
- Ondes Bêta (15-30 Hz)
- Grande concentration (anxiété)



OSER L'INNOVATION



IMAGERIE MOTRICE

- Activité EEG (Alpha - Beta)
- Environnement virtuel
- Inhibition (blessure)
- Puissance intense (flow)



IMAGERIE MOTRICE

- Reset positif
- Reset négatif
- Vidéo négative
- inhibant



LE FUTUR : LES NEURONES MIROIRS

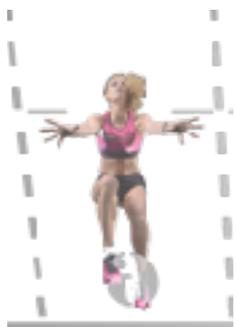
- Ils s'activent quand:
- on observe un autre individu réalisant une action précise
- le cerveau encode cette action
- Par la réalité virtuelle
- Exemple : Dylan



LA RÉALITÉ VIRTUELLE

COACHING-SENSATION

- 2 exemples
- Comment en peu de temps, je suis passé de l'échec vers un résultat positif.



BRIEFING

Novembre 2011
Quelque part en Islande





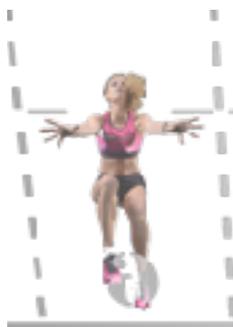




COACHING-SENSATION

BIRMINGHAM

- Enjoy
- Profitez
- Allez vers votre destinée (connectez vos victoires)
- Croyez à votre lumière, celle qui rayonne



COACHING-SENSATION

BIRMINGHAM

- Vibrer avec la piste
- Chuchoter à votre cerveau du positif
- Voyez avec précision votre 400 m
- Mettez votre magie en action







COMMENT AUGMENTER LA SENSATION ?

- Fierté
- Les Valeurs
- Le calme et la sérénité
- L'ambition
- L'innovation
- Le plaisir - le positivisme



CRÉER LA FIERTÉ



To happiness and beyond.

The Borlée Family



LES VALEURS



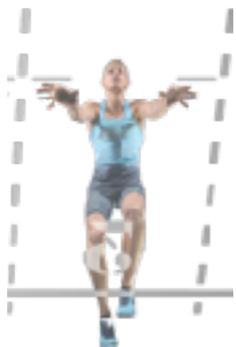
NOTRE PHILOSOPHIE

1. Esprit d'équipe



NOTRE PHILOSOPHIE

2. Confiance



NOTRE PHILOSOPHIE

those who
don't believe
in magic
will never
find it.

ROALD DAHL



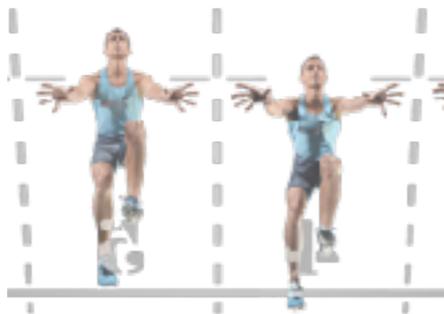
NOTRE PHILOSOPHIE

3. Respect : mais on peut exprimer un désaccord



NOTRE PHILOSOPHIE

4. Plaisir



NOTRE PHILOSOPHIE

mais aussi Rêver



LE CALME ET LA SÉRÉNITÉ

Apprivoiser l'émotionnel ...



- ▶ par l'empathie
- ▶ par la réciprocité
- ▶ par la clarté
- ▶ par l'honnêteté
- ▶ par l'ECHANGE



FROM TEAM
TO ATHLETE

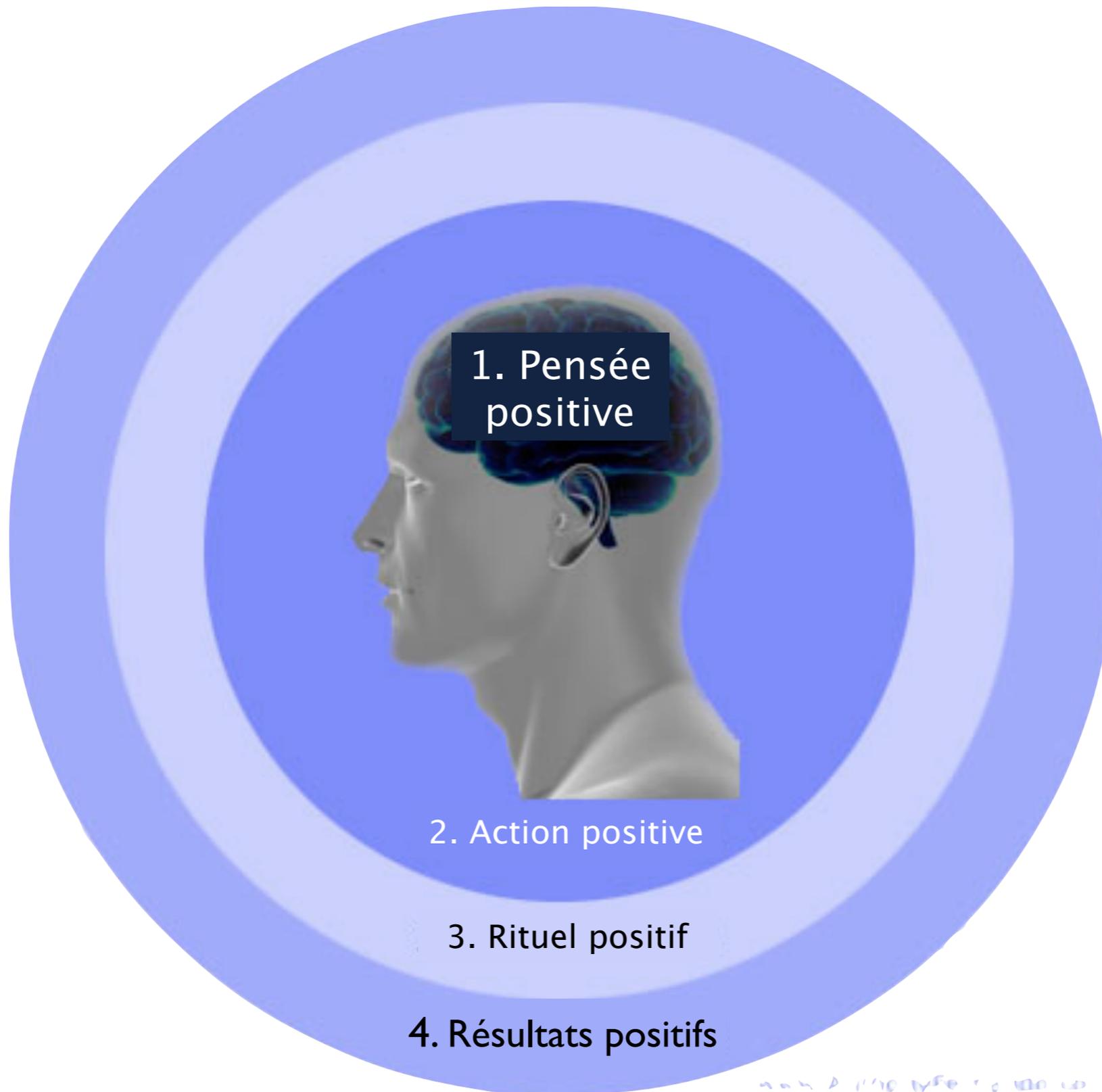
AMBITION

CHANGING
ALTITUDE

INNOVATION

SUCCESS

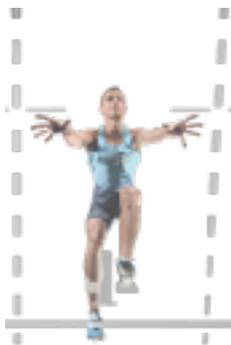




non à l'ère de la...

ZONE DE PERFORMANCE

- Se faire le film du succès, dans les détails
- S'engager
- Lâcher prise, rester rationnel
- Transformer le temps = calme, sérénité
- Prendre pleine conscience = PLAISIR



OUI, C'EST POSSIBLE !



Merci

