



CENTRE  
MUTUALISTE  
DE  
**KERPAPE**

# Handicap : Place de la préparation mentale dans le projet sportif

Anne-Sophie DOUGUET, neuropsychologue et psychologue du sport

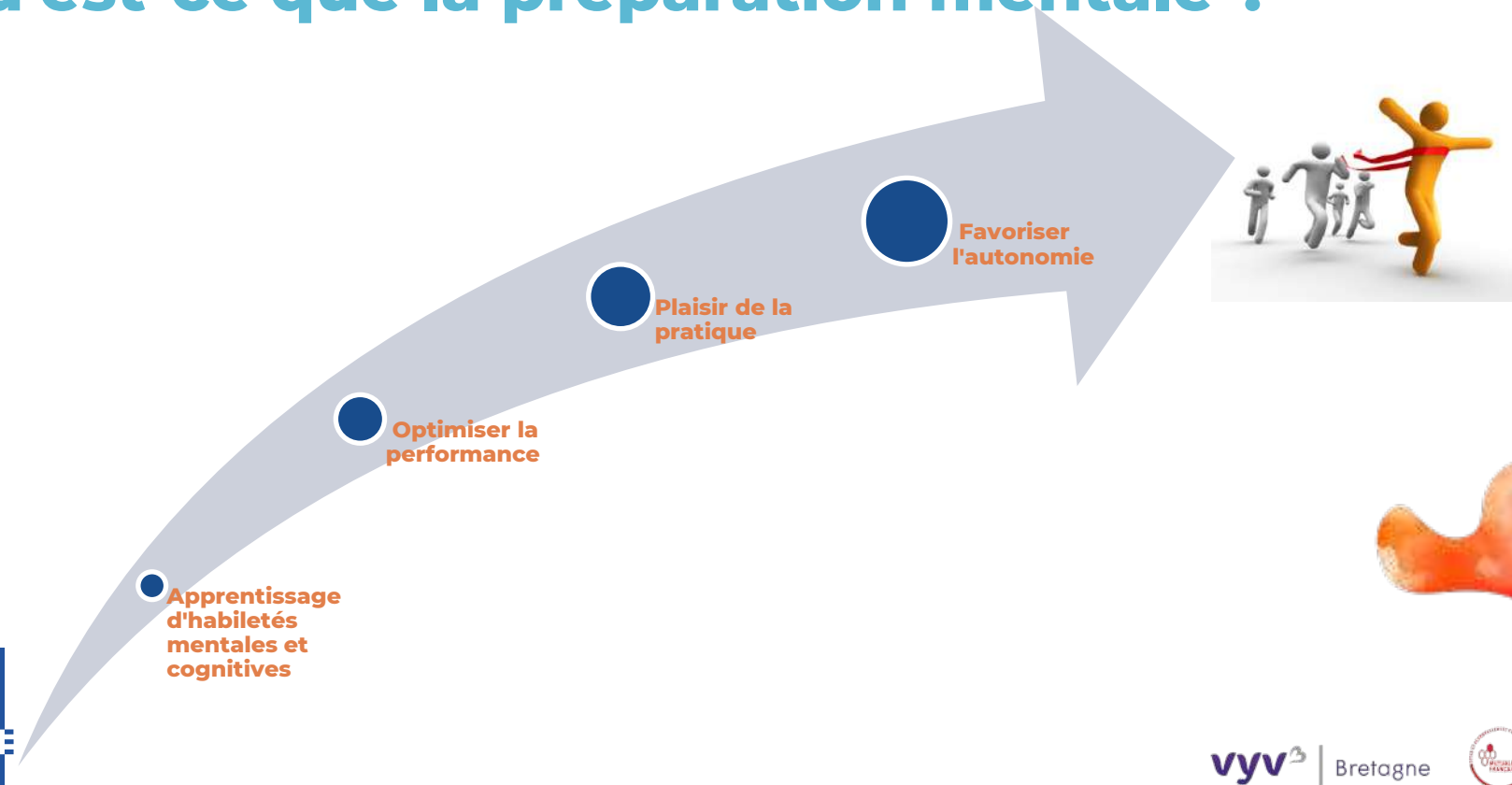
Mathilde CREUSAT, médecin MPR

Service SMR Pédiatrique Kerpape

vyv | Bretagne



# Qu'est-ce que la préparation mentale ?



# Qu'est-ce que la préparation mentale ?

Gérer le stress  
et l'anxiété

Maîtriser ses  
émotions

Se fixer des  
objectifs  
difficiles mais  
réalistes

Développer sa  
motivation



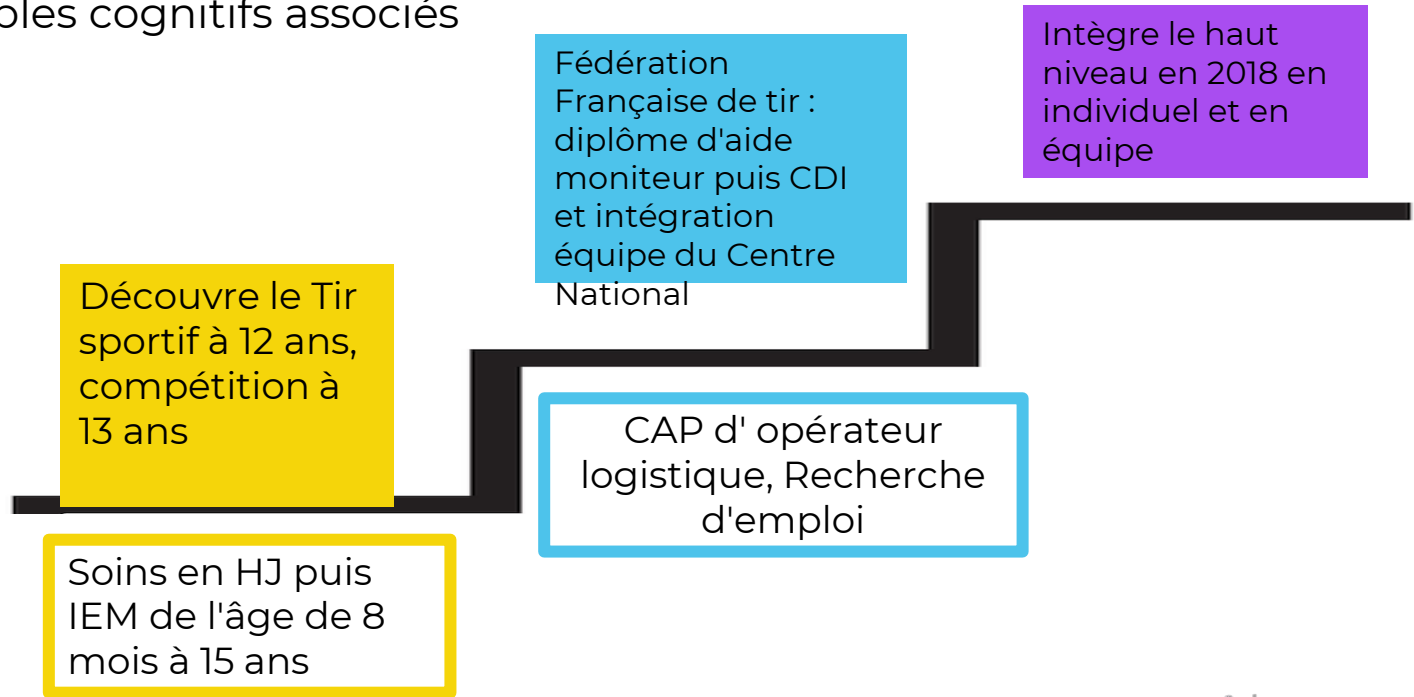
Favoriser le  
dialogue  
interne

Optimiser la  
concentration

Augmenter la  
confiance en  
soi

# Parcours de Dylan

Paralysie cérébrale sur AVC ischémique anténatal : hémiparésie droite avec peu de troubles cognitifs associés

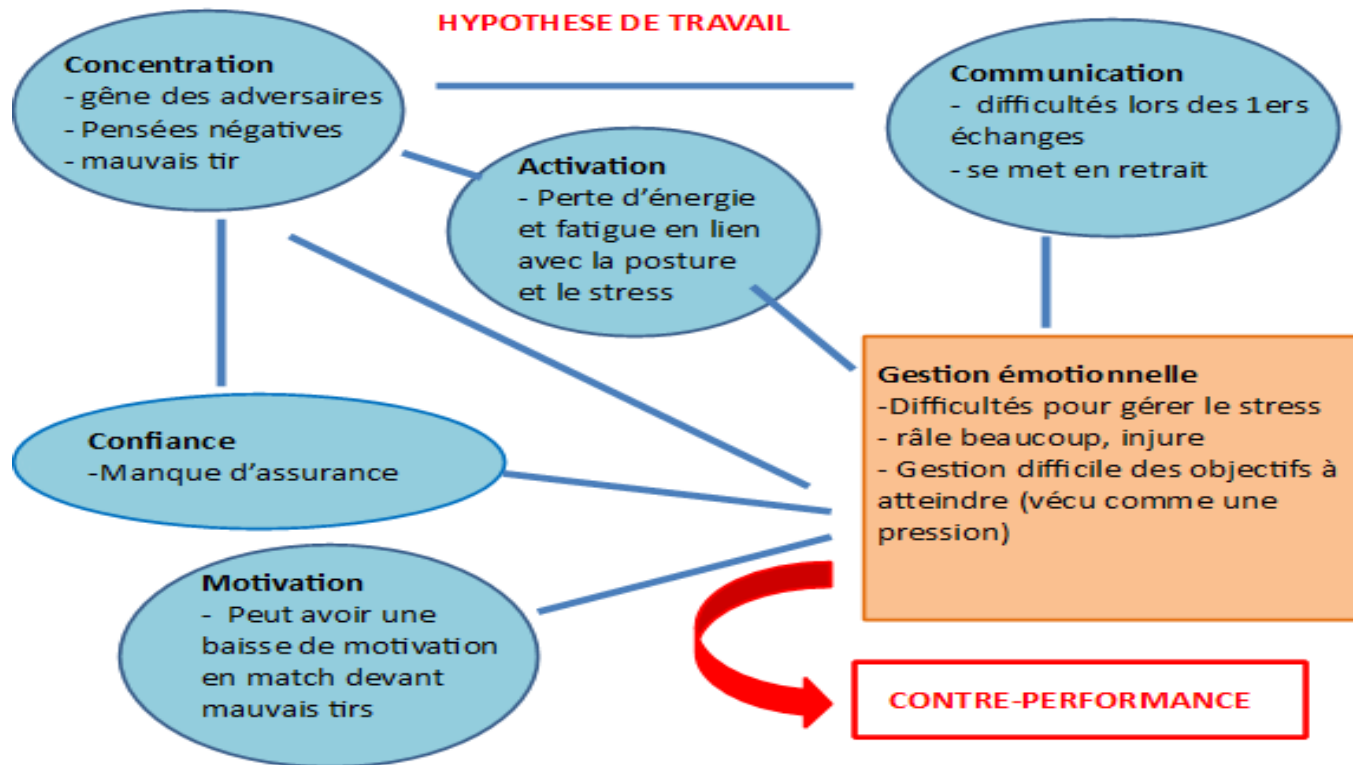


# La demande de travail

- Gagner en confiance en soi
- Apprendre à gérer le stress en compétition



# La demande de travail



# Fixation d'objectifs

Objectifs de  
préparation  
physique



Objectifs  
techniques



Objectifs de  
préparation  
mentale



Objectifs  
sociaux

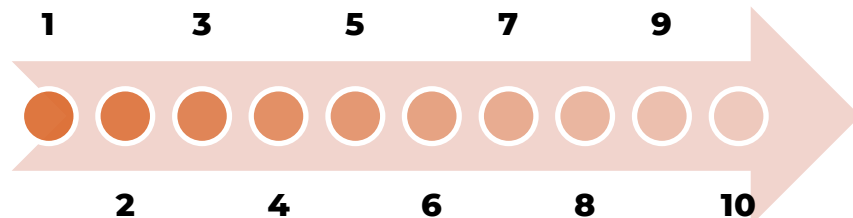


# Fixation d'objectifs SMART

Objectifs de  
préparation  
mentale



Échelle de stress



Échelle de confiance

Questionnaires





# Outils et techniques

## Mise en place de routine

- Avant compétition
- Pendant la compétition
- Après compétition

## Technique Programmation Neurolinguistique

- Ancrage de confiance
- Switch

## Visualisation

- Compétition
- Tir parfait

## Technique de respiration

- Cohérence cardiaque
- Respiration calmante

# Résultats 2019 à 2024

	2019	2024
Niveau de stress en compétition	<b>8/10</b>	<b>5/10 (match)</b> <b>8/10 (finale)</b>
Niveau de confiance	<b>5/10</b>	<b>7/10</b>
Questionnaire de la performance psychologique (J. Loehr) sur 30 points	Confiance = <b>14</b> Gestion des émotions = <b>13</b> Contrôle de l'attitude = <b>18</b>	Confiance = <b>24</b> Gestion des émotions = <b>19</b> Contrôle de l'attitude = <b>25</b>
Nombre de finales atteintes en compétition	<b>25%</b>	<b>75 %</b>



# Discussion

- Choix d'un sport individuel "**se battre contre soi-même**"
- Particularité de l'athlète handisport concernant l'adaptation des outils et techniques
- Faible taux d'accompagnement en préparation mentale et hors fédération :  
46 % des athlètes paralympiques déclarent n'en avoir jamais pratiquée contre 36% pour les athlètes olympiques  
(enquête sur les conditions de préparation pour les jeux paralympiques de Rio en 2016)
- Quelles ressources sont envisageables pour accéder à la préparation mentale ?



# Conclusion

Que t'apporte la préparation mentale ?

Aujourd'hui,  
j'accroche au  
minimum la  
8ème place  
voire jusqu'à la  
1ère place



Tout seul,  
c'est difficile  
de gérer le  
stress

C'est une aide  
pour prendre  
la parole en  
public

Merci de votre attention



CENTRE  
MUTUALISTE  
DE  
**KERPAPÉ**

**CENTRE MUTUALISTE DE RÉÉDUCATION  
ET DE RÉADAPTATION FONCTIONNELLES DE KERPAPÉ**

02 97 82 60 60 - Fax 02 97 82 62 12

[www.kerpape.mutualite56.fr](http://www.kerpape.mutualite56.fr)

**vyv**<sup>3</sup> | Bretagne

