

Coaching et sophrologie aux Métropolitaines

Saint-Grégoire — La 24^e édition des Métropolitaines va s'élancer, dimanche 20 janvier sur le bitume grégorien. En amont, des séances de coaching et de sophrologie préparent les athlètes.

Le rendez-vous

Les participants aux Métropolitaines sont invités aux Samedis training pour des séances d'entraînement. « Nous avons accueilli environ une soixantaine de participants et participantes à chacune des quatre premières séances », se réjouit Jean-Pierre Pen, président des Métropolitaines. Deux nouveaux rendez-vous attendent les athlètes avant le 20 janvier, date de la 24^e édition.

Se préparer mentalement

Conduites par Hugo Manba, directeur sportif du stade rennais athlétisme, les quatre premières séances ont été très appréciées. « C'est David Racapé, professeur de sport et triathlète averti, qui conduira les deux prochaines séances », invite Jean-Pierre Pen.

Les Samedis training Vivalto Sport-Endurance shop sont des séances d'entraînement d'une heure proposées aux futurs participants. « Elles permettent de bénéficier des conseils de spécialistes afin de mettre toutes les chances de son côté pour réussir au mieux le rendez-vous des Métropolitaines. »

Nouveau, les séances de coaching se prolongeront par une séance de sophrologie avec Virginie Saxer, sophrologue Vivalto Sport au CHP de Saint-Grégoire. « Il est important de se préparer sur le terrain mais aussi dans la tête, pour relever des défis, invite Jean-Pierre Pen. Il arrive que le



Bien suivies comme ici avec Hugo Manba, directeur sportif du stade rennais athlétisme, les séances de coaching se poursuivent les deux prochains samedis pour être au top le jour J.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

mental bloque la performance. » La sophrologie est une méthode efficace chez le sportif pour vaincre ses blocages psychiques, et développer une démarche d'excellence.

« La préparation mentale, c'est de savoir où se situent ses limites. » Confiance, concentration, motivation, habileté mentale... « Tout cela se travaille, il faut savoir oser se préparer

mentalement. »

Samedi 5 et samedi 12, rendez-vous à 9 h 30 au stade de la Bellan geraie, 51, rue du Scorff à Rennes, renseignements et inscriptions sur www.lesmetropolitaines.fr, <http://www.sophrologie-philosophiedevie.com>, gratuit.

Samedi 19, balade familiale Vivalto

Sport à partir de 14 h 30, **dimanche 20**, la BK KID, courses enfants à partir de 9 h, le 10 km Daunat, label national, départ à 10 h, La Grégorienne Grand-Quartier, course féminine de 7,5 km, départ à 11 h 15, inscriptions ouvertes sur www.lesmetropolitaines.fr