

# Sophrologie, Sport et performances physiques.

Virginie Saxer, Sophrologue, Vivalto sport, CHP St Grégoire :

Professionnels ou non, tous les sportifs visent le même objectif : **l'amélioration de leur performance.**



Se préparer sur le terrain et dans la tête, relever des défis, il arrive que le mental bloque la performance.

La sophrologie est une méthode efficace chez le sportif pour vaincre ses blocages psychiques et développer une démarche d'excellence.

## Oser se préparer mentalement

La Confiance, la Concentration, la Motivation,  
l'Habilité mentale

**Tout cela se travaille.**

Site internet :  
<http://www.sophrologie-philosophiedevie.com>

**Quels sont les bons réflexes  
quand la détermination ne suffit plus ?  
Comment apprendre  
à conserver ou rétablir son équilibre ?**

La fatigue, le doute, le défaut de concentration, le stress, limitent l'expression optimale du sportif, parfois à l'origine des blessures.

Les techniques de sophrologie éclairent les objectifs de chacun, en affinant les sensations pour une performance optimale.

La préparation mentale est de savoir où se situent ses limites.

Elles libèrent le mouvement, en désamorçant les stratégies inconscientes d'échec dans lesquelles les hommes, parfois pour des raisons internes (la peur du succès, anxiété, nervosité sont mal régulées) ou externes (accumulation de fatigue mentale due à de trop fréquents entraînements).

**Prenez soin de votre corps,  
c'est le seul que vous ayez.**

**A vous de décider qui prend la barre!**



## Témoignage :



**Valentin Charles Décathlonien,  
épreuves combinés**

« Je suis pratiquant de l'athlétisme et spécialisé en décathlon (épreuves combinées) au stade Rennais.

Je suis sportif de haut niveau avec un niveau international.

J'ai été amené à me tourner vers la sophrologie en raison de difficultés que j'ai rencontrées au cours de mes deux dernières saisons.

La première est la concentration sur moi-même.

La deuxième est que j'avais du mal à me donner pleinement et aller puiser dans mes réserves.

Grâce à la sophrologie j'ai réussi à apprendre à me centrer sur moi-même, et aussi à être dans l'instant présent et actif sur ma performance, c'est à dire que je décide de l'intensité et de la volonté que je mets dans ma pratique.

Grâce à ces progrès je peux me tourner plus sereinement vers l'objectif de ma carrière ... les jeux olympiques ».