



TON SUIVI FLOW

SUIVI "PERFORMANCE"

12 SEANCES

Idéal pour les athlètes qui veulent une prise en charge globale.

Tu souhaites **passer un cap** ?

Ce programme t'apportera tous les outils dont tu as besoin pour **allier performance physique et sérénité mentale**.

Comprendre ton profil, tes besoins 3 séances

- Évaluation du profil mental du sportif
- Test des Préférences motrices et Réflexes archaïques
- Fixation des objectifs clairs et du planning de suivi

Faire équipe toi et moi 9 séances

- Bilans posturaux en Reflexo Crâneo Sacrá
- Coachings réguliers avec apprentissage des techniques et outils de la méthode FLOW
- Exercices entre les séances
- Création de sa routine personnalisée
- Disponible par message à ton besoin



HANAE - Joueuse U18 Région & France

“ Avec la prépa mentale, j'ai appris quell profil de joueuse je suis, quelles sont mes forces. Egalemen à communiquer aux autres mes émotions sans avoir peur du rejet.

J'ai appris à gérer mon stress et mes émotions pendant les matchs, grâce aux outils j'ai pu utiliser cette routine aussi en dehors du basket pour me sentir aligné et dans le bien être.”

Ainoah RIO - Joueuse L2 Féminine



“ Ca m'a permis de me rendre compte de choses dont je n'arrivais pas à me rendre compte seule, en parlant ensemble ça m'a aidé à mettre des mots sur mon jeu, mes émotions.”



Mélissa GUILLET - Ex Joueuse L2 Féminine
Actuelle Joueuse Mississippi USA

“ J'ai intégré la cohérence cardiaque dans mon quotidien, avant les matchs ou certains entraînements, c'est clairement rentré dans ma routine d'avant match ! ”

“Le mouvement est au cœur de ta performance mentale et physique, le comprendre est essentiel pour prévenir de la blessure et augmenter ton potentiel”



TON SUIVI FLOW

SUIVI "COME BACK"

12 SEANCES

(adaptable en fonction de ton programme de reprise)

Idéal pour les athlètes actuellement blessé, en phase de reprise, en activité mais qui veulent éviter la récidive.

Tu te sens inutile en étant blessé, **tu doutes, tu as peur de revivre cet épisode, tu te sens à l'écart du groupe ?**

Ce programme t'apportera tous les outils dont tu as besoin pour rester lucide et positif pour un retour réussi sur les terrains.

Comprendre ta blessure 4 séances

- Évaluation du profil mental du sportif
- Test des Préférences motrices et Réflexes archaïques
- Coachings réguliers avec apprentissage des techniques et outils de la méthode FLOW
- Bilans posturaux en Reflexo Crâneo Sacrá

Passer à l'action 8 séances

- Réaliser les exercices préférences motrices et réflexes archaïques ensemble au gymnase, au cab
- Questionner tes peurs, tes croyances liées à ton retour et les objectifs que tu te fixes
- Création de ta routine personnalisée
- Disponible par message à ton besoin



MAEL - Skieur U14 VAUJANY Ski Club

“ Je travaille avec Julien avant mes grosses courses, ça m'a beaucoup aidé à gérer mon stress face à ces situations extrêmes pendant la compétition et entraînement, me sentir plus relâché grâce aux exercices de respiration, cohérence cardiaque. ”

Tilise BOISSERON - Capitaine du BCTM
Joueuse L2 Féminine

“ Ca m'a permis de mettre des mots sur des blocages, prendre du recul sur des situations négatives, de passer rapidement à autre chose d'autant plus sur un terrain de basket c'est important. Tout ce qui est lié à l'appréhension de la blessure et comment bien revenir ”



Clarance KONGO - Joueuse L2 Féminine
Champagne Basket Féminin

“ La prépa mentale m'a permis de mieux gérer mes émotions et apprendre à les gérer seule. Je pense que c'est quelque chose de fondamental ”



“Le mouvement est au cœur de ta performance mentale et physique, le comprendre est essentiel pour prévenir de la blessure et augmenter ton potentiel”



TECHNIQUES ET OUTILS METHODE FLOW

@Brain Gym / @Préférences motrices / Cohérence Cardiaque / Crâno sacrée / Réflexes archaïques

“Je te présente : Le gâteau de la performance

Imagine la performance comme un gros gâteau. Ce même gâteau coupé en nombreuses parts.

Elles correspondent aux paramètres que tu dois prendre en compte.

En d'autres termes, la performance c'est multifactoriel, ça dépend de beaucoup de choses !

Ta posture, ta coordination, tes émotions, ton sommeil, ta personnalité, ton histoire ...”



Profil mental du sportif

Inspiré des profils psychologiques des sportifs professionnels -

Ta personnalité, tes habitudes (sommeil, hydratation...), ton goût pour la compétition, ta gestion émotionnelle... Nous allons le débriefer ensemble, **observer tes forces et faiblesses actuelles**. Bien te connaître t'aidera à puiser dans tes ressources.



Les techniques Flow

T'entraîner comme un guerrier -

Devenir un maître ZEN

- Questionner tes croyances / peurs
- Optimiser ta reconcentration
- Respirer et méditer en pleine conscience pour te relâcher
- Renforcer confiance et estime de soi
- Utiliser ton stress comme ressource
- Planifier ta préparation et tes objectifs
- Te créer une routine personnalisée



Préférences motrices

C'est la manière naturelle dont tu te déplaces dans ton sport - Un outil pour prévenir et mieux comprendre la blessure

Comment tu organises tes mouvements (coordination, motricité, équilibre). Les identifier permet **d'améliorer ton efficacité gestuelle, ton mouvement sera plus fluide et économique**. En respectant tes préférences, tu progresses plus vite, gagne en confort, réduit les compensations inutiles et diminue le risque de blessure.



Réflexes archaïques

Des réflexes de vie présents en toi depuis l'enfance - Ils ont un impact direct sur ton état mental.

Un réflexe encore “actif” crée des compensations invisibles qui te font **perdre de l'énergie** et surchargent certaines zones du corps.

Nous allons tester puis réguler ces réflexes par des mouvements de rééducation spécifiques pour que **tu améliores ton rendement physique, tu réduis le risque de blessure**.



Reflexologie Crâno Sacrée

Tes émotions modifient ta posture, impacte ton sommeil et ta concentration

Tu enchaînes les entraînements, tu vis des émotions ? Même résultat pour ton corps, il se tend, se crispe, il fatigue. Aidons-le à se relâcher, cela a un impact direct sur la qualité de ton sommeil, ta récupération, et ta concentration