



# devenir meilleur

Communiqué de presse ● Mai 2024 ●

**JEUX OLYMPIQUES 2024 : les coaches et les managers sportifs misent sur la préparation mentale pour aider plus efficacement les athlètes de haut niveau qu'ils accompagnent.**

**Devenir Meilleur constate une explosion des demandes de coaches sportifs en préparation mentale.**



Alors que les Jeux Olympiques 2024 approchent à grands pas, la demande pour une préparation mentale pointue s'intensifie parmi les coaches et les managers sportifs. Ces professionnels cherchent à affiner leurs compétences pour mieux soutenir les athlètes de haut niveau, ce qui a conduit à une hausse spectaculaire de 187 % des demandes chez **Devenir Meilleur**, leader dans la formation de coaches et managers sportifs.

La **préparation mentale** est désormais perçue comme un pilier central de la performance athlétique, offrant des avantages significatifs tant sur le terrain que dans la vie quotidienne des sportifs. **Dorian Martinez**, psychologue du sport et directeur de **Devenir Meilleur**, affirme que « la résilience mentale est tout aussi cruciale que la condition physique ». En réponse à ces besoins croissants, **Devenir Meilleur** propose la **formation certifiante** « Optimiser la Préparation Mentale des Sportifs », basée sur les dernières recherches en neurosciences. Cette approche permet **d'adapter le coaching à chaque athlète**, en tenant compte de ses besoins psychologiques spécifiques, afin de maximiser son potentiel.



### **Les bénéfices de la préparation mentale pour les athlètes de haut niveau**

La **préparation mentale** transcende les simples performances physiques en offrant aux athlètes des **outils essentiels pour la gestion du stress, le renforcement de la confiance en soi et la maximisation de leur potentiel**. Plus qu'une simple aide, elle est devenue indispensable pour les sportifs confrontés à des **pressions constantes**, que ce soit sur les terrains de jeu ou via les attaques subies sur les réseaux sociaux. Techniques de relaxation, méthodes de concentration et programmes per-



# devenir meilleur

Communiqué de presse ● Mai 2024 ●

sonnalisés sont autant de moyens par lesquels les athlètes peuvent harmoniser leur esprit et leur corps, favorisant ainsi une **résilience accrue face aux défis et aux échecs**. En s'entraînant à anticiper divers scénarios, ils cultivent une **mentalité résolument positive**, ce qui est crucial pour exploiter pleinement leur potentiel. Dans toutes les disciplines sportives, la collaboration avec un préparateur mental est désormais reconnue comme un levier stratégique pour atteindre l'excellence.



## Impact de la préparation mentale sur la performance sportive

L'importance de la **préparation mentale** dans **l'amélioration des performances physiques** est unanimement reconnue par les élites du sport mondial et leurs coaches. Cette discipline permet de **forger une robuste gestion émotionnelle** qui est essentielle pour maintenir une haute performance, même sous intense pression. Elle joue un **rôle clé** en permettant aux athlètes de **mobiliser pleinement leurs compétences techniques** lorsqu'ils en ont le plus besoin. Ceux qui bénéficient d'un accompagnement spécialisé en préparation mentale acquièrent un **avantage compétitif significatif**, transformant la préparation mentale en un **puissant catalyseur** de leur potentiel physique. En effet, les préparateurs mentaux sont des acteurs incontournables, travaillant à affiner la psyché des sportifs pour **maximiser leur rendement et leur réussite** sur le terrain.



## Rôle crucial des préparateurs mentaux dans le sport de haut niveau

En lien étroit et continu avec les sportifs qu'ils accompagnent, **les coaches ou préparateurs mentaux** sont des professionnels dont la mission est de repérer les **faiblesses mentales** et de proposer diverses **stratégies d'amélioration**. Plus l'approche est personnalisée, plus l'athlète peut être « installé » dans un cadre favorisant le développement de sa force et de sa sérénité mentale.

**Méditation, visualisation, gestion du temps, cohérence cardiaque, travail sur l'estime de soi...** sont quelques-uns des différents outils qu'utilisent un préparateur mental. Toutes ces techniques ont pour but de forger une mentalité positive, **cultiver la concentration et optimiser la résilience de l'athlète face à l'adversité** sur et au-delà du terrain. Ainsi, tout au long de leur collaboration, le préparateur mental oriente les sportifs dans la mise en pratique judicieuse de ces outils. Il personnalise son approche en tenant compte des **besoins spécifiques de chaque athlète**.



Communiqué de presse ● Mai 2024 ●



## L'importance de la préparation mentale au-delà de la compétition

Les coaches et managers sportifs ont compris que la préparation mentale n'avait pas pour seul objectif de réduire le sportif à un rôle exclusivement compétitif. Ces professionnels en charge des sportifs s'attachent également à aider les athlètes à trouver, dans leur quotidien, **le meilleur équilibre entre leur carrière sportive et leur bien-être personnel**. De fait, le préparateur mental d'un sportif de haut niveau est à **l'écoute d'une palette très large de difficultés** que peut rencontrer son « coaché » l'aidant de conseils et de pratiques spécifiques pour gérer ses problèmes quotidiens en dehors du « terrain » d'une discipline donnée. Le coach mental peut également **intervenir auprès de l'entourage** du sportif si cela peut l'aider à mieux faire face à ses défis. Il est aujourd'hui largement prouvé que les athlètes qui bénéficient d'un accompagnement de qualité par des préparateurs mentaux optimisent leur potentiel en développant une force mentale qui transcende leurs capacités physiques.



### A propos de Devenir Meilleur

Depuis 2021, **Devenir Meilleur** s'est imposé comme le **leader français des organismes de formation en préparation mentale**, bénéficiant de la **certification Qualiopi**. Sa mission principale est de **former des coaches et des managers sportifs de haut niveau**, en leur fournissant les compétences nécessaires pour explorer et maximiser les capacités physiques et mentales des athlètes qu'ils encadrent. **Devenir Meilleur** utilise les dernières avancées en neurosciences pour enrichir ses programmes de formation.

Le cours phare de l'organisme « **Optimiser la Préparation Mentale des Sportifs** » est une **formation certifiante**, reconnue officiellement par l'État et inscrite au Registre Spécifique de France Compétences. Cette formation est applicable à tous les sports et sans limitation de durée, ayant déjà bénéficié à plus de 600 professionnels.

**Dorian Martinez**, le fondateur de **Devenir Meilleur**, est un psychologue du sport avec **plus de 25 ans d'expérience** dans le coaching de sportifs de haut niveau. **Expert en neurosciences et neuro-pédagogie**, il a développé de nombreux modules qui ont significativement amélioré la résilience mentale, accéléré la guérison des blessures et optimisé la performance globale des athlètes. De plus, Dorian Martinez est reconnu comme une autorité sur les questions de dopage. Il dirige **SPORT Protect**, un organisme de **labellisation antidopage** pour les produits de nutrition sportive depuis 2005. Par ailleurs, il a également été directeur du **numéro vert national Écoute Dopage** de 1998 à 2011.

Votre contact presse

**Caroline ELBAZ-ZENATTI** c.elbazzenatti@cez-presse.fr **06 63 73 79 42**