

Lean'Coach

Section Sport & Santé



En Co-création

Martinho Léanne

www.leancoach-entreprise.com



Sommaire



Un projet de co-création _____ 01

Notre équipe _____02

Les domaines touchés _____03

Le type de public _____04

Organisation _____ 05

Les objectifs _____06

Les programmes _____07

- équilibre et performances _____08
- retour au top _____09
- performance totale _____10
- approche personnalisé _____11

En savoir plus _____ 12

Le format _____13

Le secteur géographique _____14

Introduction

Un projet de co-création

Dans le cadre de l'entreprise, une nouvelle division est créée grâce à la volonté de professionnels qui souhaiteront intégrer une équipe capable de mettre en œuvre une nouvelle approche pédagogique du sport. L'objectif principal de ce projet est de créer une combinaison novatrice entre psychologie et sport.

Nous avons donc conçu ensemble un programme qui permet d'allier psychologie et santé.

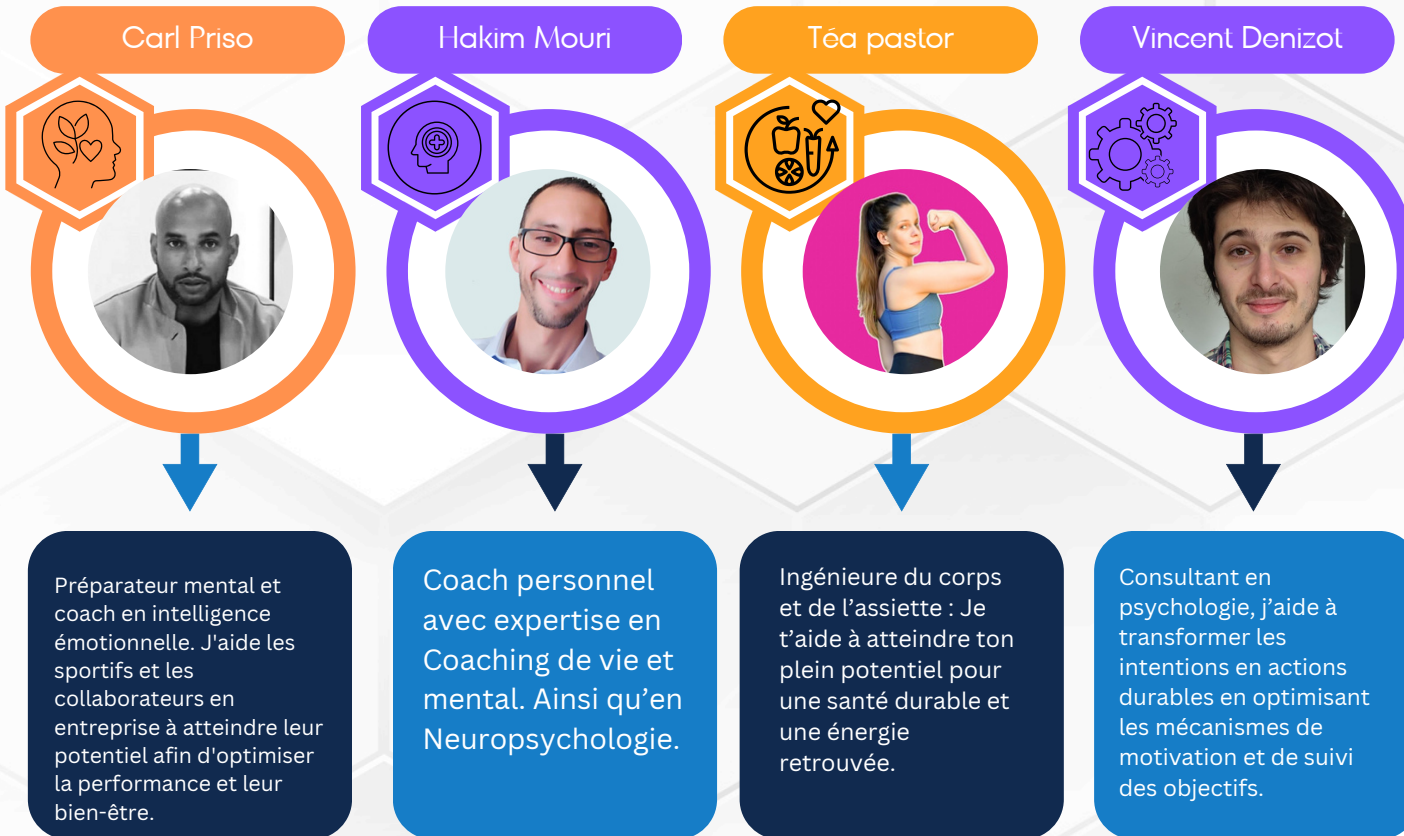
Mais pas que ...



WWW.LEANCOACH-ENTREPRISE.COM



Notre équipe !





Lean/Coach

Domaines Touchés



Lean/Coach

www.leancoach-entreprise.com

01

La psychologie.



La psychologie a toujours occupé une position centrale dans notre société, contribuant à la prise de conscience de nos actions futures et à notre capacité à travailler notre conscience.

02

La neuropsychologie.



La neuropsychologie est une discipline de la psychologie clinique qui étudie les liens entre le cerveau et le fonctionnement psychologique (comme les capacités cognitives, les comportements et les émotions).

03

La nutrition.



Une alimentation optimisée permet d'améliorer l'efficacité du corps et de l'esprit, en ajustant précisément les apports nutritionnels pour booster la force, la clarté mentale et la résilience.

04

La préparation mentale.



Le préparateur mental aide les athlètes à renforcer leur résilience mentale, à soutenir des efforts physiques prolongés et intenses, et à optimiser la gestion de leurs performances.

05

Les outils.



L'intégration d'outils de visualisation, de respiration ou de fixation d'objectifs renforce le mental des sportifs pour une performance maximale.



Lean'Coach

LE TYPE DE PUBLIC

**Clubs ou Fédérations
sportives**

+18 Adultes

**en équipe ou
individuel**





Organisation

Dans cette mise en œuvre, un programme a été élaboré pour vous exposer les objectifs visés et la progression de l'accompagnement.

Le service Sport & Santé mentale sera en mesure de proposer un soutien complet comprenant une analyse des performances sportives et un suivi psychologique et nutritif sous forme unique.

Tout est modulable en fonction de la nature du public qui nous sollicitera.

Découvrons cela ensemble !



Objectifs

Dans le but de vous proposer un programme complet, je vous invite à consulter nos objectifs principaux via nos accompagnements.



Confiance en soi

Oser agir à travers ses propres croyances en ses capacités et compétences afin de renforcer la confiance en soi dans l'action.

Détachement psychologique

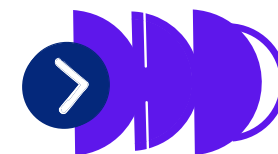
Apprendre à se déconnecter du domaine sportif pour se recentrer sur sa vie personnelle et sur soi-même.

Favoriser la performance

Travailler sur la performance, pour équilibrer bien être corporel, neuropsychologique et émotionnel.

Gestion des TCA

Accompagnement centré sur les TCA (Trouble comportemental alimentaire et cognitif dans le domaine sportif).



Programmes

Déterminer vos objectifs spécifiques en consultant et choisissant l'un de nos programmes.



01

ÉQUILIBRE ET PERFORMANCE

Pensé pour les équipes de sportifs amateurs et les clubs qui veulent progresser à leur rythme.

02

RETOUR AU TOP

Un programme spécialisé pour un retour enrichissant à la compétition après une blessure ou une baisse de performance. Pour votre équipe !

03

PERFORMANCE TOTALE

Un accompagnement complet pour les athlètes et les équipes visant à optimiser leur condition physique et mentale.

04

APPROCHE PERSONNALISÉE

Ces programmes sont conçus pour s'adapter à chaque individu, en tenant compte de ses objectifs, de son niveau et de ses contraintes.



SOCIAL MEDIA:

<https://www.leancoach-entreprise.com/section-sport-sante-mentale>

01

ÉQUILIBRE ET PERFORMANCE

Pensé pour les équipes de sportifs amateurs et les clubs qui veulent progresser à leur rythme.

ÉQUILIBRE ET PERFORMANCE

- Stratégies mentales pour maintenir la motivation, gérer la pression et prendre du plaisir dans l'effort
- Guide nutritionnel adapté à une pratique régulière sans contrainte excessive
- Un programme sportif personnalisé adapté à vos objectifs

Ce programme permet également aux amateurs d'optimiser leurs performances tout en évitant la fatigue et la démotivation !



02

RETOUR AU TOP

Un programme spécialisé pour un retour enrichissant à la compétition après une blessure ou une baisse de performance. Pour votre équipe !

RETOUR AU TOP

- Intelligence émotionnelle concernant l'adaptation post-blessure
- Guide nutritionnel spécifique à la récupération des blessures
- Préparation mentale pour surmonter la peur de la rechute et retrouver la confiance

Ce programme est personnalisable en fonction des besoins spécifiques.



03

PERFORMANCE TOTALE

Un accompagnement complet pour les athlètes et les équipes visant à optimiser leur condition physique et mentale.

PERFORMANCE TOTALE

- Stratégies de préparation mentale pour améliorer la concentration, la visualisation et la gestion du stress
- Guide nutritionnel personnalisé pour maximiser l'énergie et la récupération
- Suivi psychologique pour prévenir le surmenage et renforcer la motivation intrinsèque

Ce programme est personnalisable en fonction des besoins spécifiques.



04

APPROCHE PERSONNALISÉE

Ces programmes sont conçus pour s'adapter à chaque individu, en tenant compte de ses objectifs, de son niveau et de ses contraintes.

APPROCHE PERSONNALISÉE

- Co-construction d'un plan adapté à vos objectifs, contraintes et rythme de vie.
- Ce programme est conçu pour ceux qui veulent surmonter des obstacles spécifiques comme le manque de confiance en soi, la gestion du stress, la perte de motivation ou des difficultés à concilier performance et bien-être. Il offre un soutien personnalisé pour résoudre ces défis tout en progressant vers vos objectifs de manière équilibrée.





En savoir plus ...



Bienvenue dans notre section dédiée à l'approfondissement de votre compréhension. Ici, vous découvrirez des informations supplémentaires essentielles sur nos offres et services. Tels que les zones géographiques, ce qui nous permet de répondre aux besoins spécifiques de chaque région.

Ainsi que par exemple le type de format utilisé pour nos prestations.

Informations complémentaires.



LE FORMAT

Nous proposons un accompagnement modulable, disponible sous divers formats pour une adaptation optimale à vos besoins.



Formation

Un accompagnement s'appuie principalement sur diverses postures en tant que sportifs.



Individuel

Accompagnement individuel se manifestant généralement après la présentation d'ateliers ou de formation.



Pédagogie

un format pédagogique destiné aux entraîneurs pour connaître sur le bout des doigts les clés d'un accompagnement réussi



Atelier

Mise en place d'ateliers aux bénéfices individuels et collectifs afin de développer les performances du groupe et renforcer la cohésion d'équipe.



séminaire

Principalement pour faire la promotion de la section sport et santé mentale. Regroupement de plusieurs clubs ou professionnels du sport.

Le secteur géographique ?



POSITION

Nous visons à étendre notre couverture pour mieux servir chaque personne.

LEAN'COACH



Haut-de-france

Île-de-France

Nîmes



LEAN'COACH



EVENEMENT

PROCHAIN

Prêt à découvrir comment optimiser la performance de vos sportifs ?
Prenons un moment pour échanger sur vos objectifs.

Recevez des conseils personnalisés pour améliorer le suivi de vos athlètes
Échangeons sur les meilleures pratiques pour faire évoluer vos résultats
Explorons ensemble des solutions qui correspondent à vos besoins spécifiques

10 places disponibles !



Section Sport & Santé mentale | Lean'Coach

L'objectif principal de ce projet est de créer une
combinaison novatrice entre psychologie et sport....

 leancoach-entreprise.com



Lean'Coach

Section Sport & Santé



En Co-création

Martinho Léanne

www.leancoach-entreprise.com

