

## QUI SUIS-JE ?

Ancienne sportive de haut niveau en gymnastique rythmique, plusieurs fois médaillée au rang National (France), j'ai intégré l'Université des Sports de Montpellier dans le but de devenir préparatrice mentale et physique. Aujourd'hui installée à Luxembourg, je travaille avec tout sportif de différents domaines et niveaux ainsi que toutes personnes souhaitant atteindre leurs objectifs.

### Diplômée d'un bac +5 :

Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive - Parcours Sciences et Techniques de la Préparation Psychologique et du Coaching :

- Préparatrice mentale

Licence Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives - Spécialité Entraînement Sportif :

- Préparatrice physique / Coach sportive : initiatrice d'haltérophile, de force athlétique et de remise en forme
- Entraîneur (gymnastique rythmique)
- Maître-Nageur sauveteur



Accréditée par la :  
**Société Française de  
Psychologie du Sport**



## PRISE DE RENDEZ-VOUS

Jours	Horaires
Lundi	9h00 - 19h00
Mardi	9h00 - 19h00
Mercredi	9h00 - 19h00
Judi	9h00 - 19h00
Vendredi	9h00 - 19h00
Samedi	9h00 - 19h00

**Téléphone :** + 352 661 332 203

**Email :** cloe\_guibal@live.fr

**Demandez votre devis par email.**

**Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux**



cloeguibal\_preparatricementale



Cloé Guibal - Préparatrice mentale et physique



## Cloé Guibal Préparatrice Mentale & Physique

« Nous sommes ce que nous répétons chaque jour. L'excellence n'est alors plus un acte mais une habitude. »

**Aristote**



**Luxembourg et ses alentours**

Déplacement à domicile et sur le lieu d'exercice

## QU'EST CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ?

C'est la « préparation à la compétition par un apprentissage d'habiletés mentales et d'habiletés cognitives, et dont le but principal est d'optimiser la performance personnelle de l'athlète tout en promouvant le plaisir de la pratique et en favorisant l'atteinte de l'autonomie ».

Fournier

## À QUI S'ADRESSE LA PRÉPARATION MENTALE ?

- Aux athlètes élités et amateurs
- Aux entraîneurs / membres du staff
- À toutes personnes souhaitant améliorer son bien-être, réorganiser sa vie, etc
- À toutes personnes souhaitant atteindre des objectifs (préparation à un examen, prise de parole en public, etc)



## QUELLE EST MA MISSION ?

- Accompagner le sportif dans sa carrière en lui fournissant des outils lui permettant d'optimiser ses performances dans l'optique de le rendre indépendant tout en préservant son équilibre et son épanouissement.
- Permettre à tout individu de se sentir bien au quotidien, de mieux gérer les tensions et les contraintes de la vie et de trouver un état d'énergie positif.

## DANS QUEL BUT ?

- Améliorer la communication au sein d'une équipe
- Augmenter sa confiance en soi
- Améliorer sa capacité attentionnelle
- Développer le leadership
- Gérer son stress et ses émotions
- Gérer son activation
- Maintien de sa motivation
- Optimiser sa concentration
- Se préparer aux compétitions
- Renforcer la cohésion du groupe
- Travailler sur la connaissance de soi et l'estime de soi
- Etc

## QUELLES STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ?

- Évaluation psychologique
- Fixation d'objectifs
- Imagerie mentale / Visualisation
- Routine de pré/post performance
- Team building
- Analyse vidéo
- Dialogue interne
- Relaxation
- Méditation en pleine conscience
- Entretien d'explicitation
- Switch
- Etc