

## LA SOPHROLOGIE

Une discipline de développement personnel, créée en 1960 par un neuropsychiatre, le Pr Alfonso CAYCEDO. Il s'est inspiré de différents courants orientaux et occidentaux pour concevoir cette méthode originale et innovante.

La sophrologie, une technique psychocorporelle axée sur le corps, la gestion des émotions et le mental qui vise à mieux se connaître, à redécouvrir et optimiser ses capacités.

Dans le domaine du sport, elle va permettre d'aborder la pratique sportive avec plus de sérénité et à améliorer sa performance.

### Les objectifs qui peuvent être visés :

Préparation mentale, gestion du stress, confiance en soi, récupération/ dynamisation, concentration.

On sait bien que la performance du sportif n'est pas liée uniquement à ses capacités physiques mais aussi à sa force mentale.

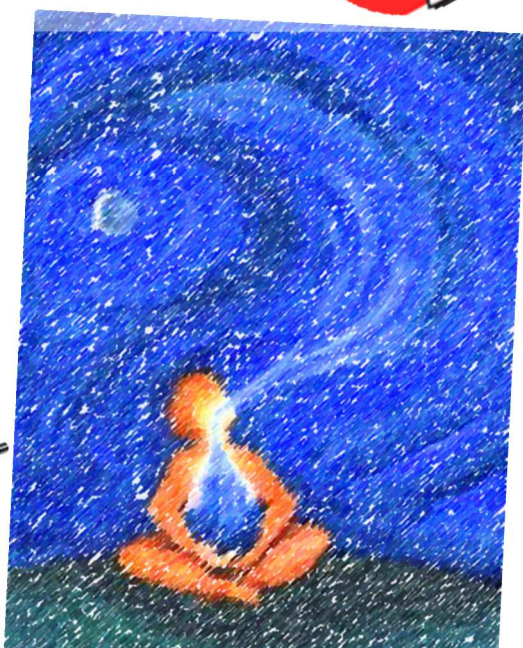
La sophrologie propose une rencontre, un équilibre entre le corps et l'esprit.

**Au plaisir de vous rencontrer très prochainement pour une présentation plus détaillée de la sophrologie, suivi d'une pratique.**

Sylvie LAVERDANT

Praticien Sophrologue Certifié

[Sylvie.laverdant@gmail.com](mailto:Sylvie.laverdant@gmail.com)



Merci de confirmer votre participation auprès de Sylvie 01 45 15 07 92 ou [formation@usivry.org](mailto:formation@usivry.org)

# Préparation physique et mental du sportif

## Sophrologie

**Samedi 5 octobre 2013**

**De 9h30 à 12h**

**Gymnase Joliot Curie  
(rue Raspail)**

**Et**

## Musculation

**Mardi 8 octobre 2013**

**A 20h**

**Salle de musculation  
(Delaune : rue Robespierre)**

### La musculation :

La **Préparation Physique** est "l'ensemble organisé et hiérarchisé des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques du sportif".

On distingue deux types de préparation physique, la "générale" et la "spécifique".

La **Préparation Physique Générale** (PPG) cherche à développer les qualités physiques servant de socle. Elles sont travaillées dans le cadre d'activités de renforcement musculaire généralisé, de **stretching** généralisé, d'habiletés gestuelles diverses, de travail postural, etc.

Par contre, la **Préparation Physique Spécifique** (PPS) cherche à développer les qualités propres à la spécialité sportive. Notamment les qualités physiologiques et physiques comme l'explosivité, la puissance, la vitesse d'exécution et de réaction, etc.).

Patricia Mahé : animatrice à la section musculation