

L3P-SHN

COURS DE PREPARATION MENTALE DANS LE SPORT

BIBLIOGRAPHIE / FILMOGRAPHIE

Livres :

- La bible de la préparation mentale de Christian Target édition Amphora
- Préparation mentale du sportif de Anthony Mette – édition Vigot
- Le cinéma intérieur de Lionel Naccache - éditions Odile Jacob
- Dans la tête des champions de François Ducasse – Les éditions de l'homme
- L'art de la guerre de Sun Tzu - éditions jeux des livres
- Un mental pour gagner de Anthony Mette – Editions Vigot
- Le mental des champions de Hubert Ripoll – Editions Petite biblio Payot
- La bonne pratique de la respiration de Jean-Luc Abrassart – Editions Trédaniel
- Trouver la sérénité avec le training autogène (stress) du Docteur Delia Grasberger – éditions Marabout
- On est foutu on pense trop du Docteur Serge Marquis – éditions Flammarion (l'histoire du hamster dans sa tête)

Films, vidéos, podcast, livres audio:

Film : La légende de Bagger Vance

Film : Invictus

Podcast, vidéo : Pauline Laigneau Interview de Christian Target

<https://www.youtube.com/watch?v=A4GXhSai4Sg>

Livre audio ou livre : La préparation mentale en sport de Marc Dugenie édition sport mental

Vidéo du CNRS sur la visualisation <https://images.cnrs.fr/video/7866>

L3P-SHN

COURS DE PREPARATION MENTALE DANS LE SPORT

MESSAGE FORUM/CHAT

Bonjour,

Je me réjouis de partager ma passion pour la préparation mentale.

Ce cours va être basé sur une méthode que se veut structurée pour le coach et structurante pour l'athlète.

L'idée est de vous donner des outils simples et une structure de travail en préparation mentale.

N'hésitez pas à me faire part de vos questions, interrogations ou souhaits.

Au plaisir de vous découvrir

James