

Conférence

Expériences Mentales
&
Marche Nordique

David Deguelle, Ass Nordic Walking Adventure

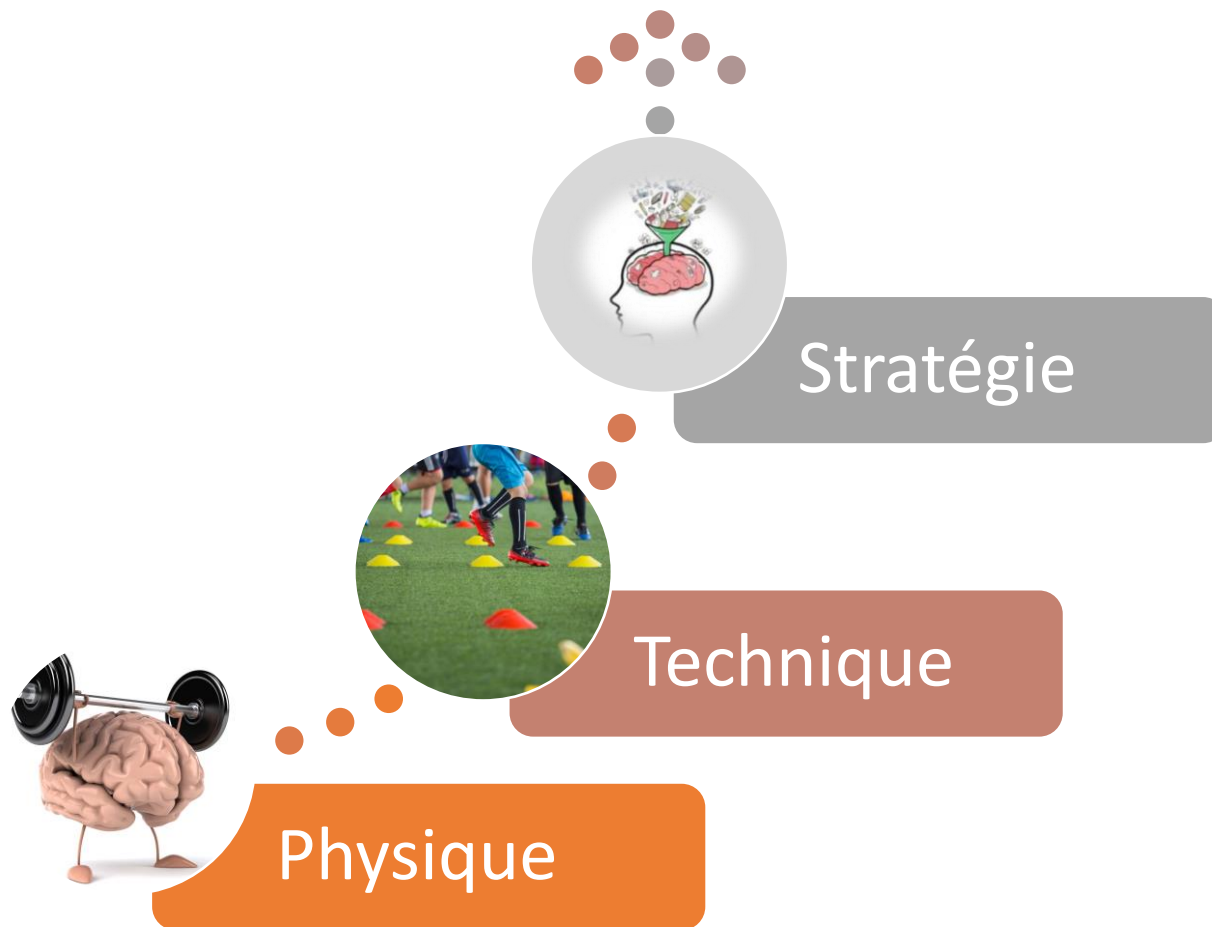
Pourquoi prendre la parole sur le lien entre Marche nordique et Prépa mentale ?

- 3 raisons:
 - Mon parcours de coach et de compétiteur depuis 2014
 - L'impact de la prépa mentale sur la performance et l'amélioration des séances de marche nordique
 - Aventures en marche nordique



EURO

NORDIC WALK IN VERCORS



► ECHANGER · PRATIQUER · DÉCOUVRIR ◀

Prépa mentale & échauffement

- Objectif : Placer les marcheurs dans un état mental en lien avec leur voix intérieure :
- SAS – Baisse du stress
- Visualisation

Csq : un groupe plus en lien entre corps et esprit



Prépa mentale & séance

- Objectifs : Améliorer la technique
- VAKOG
- Ancrage
- Concentration (compétiteurs = Récompenses ,
loisirs=Résultats)

Csq: plus en lien avec leur ressenti, plus de plaisir, image de soi (posture globale du marcheur)

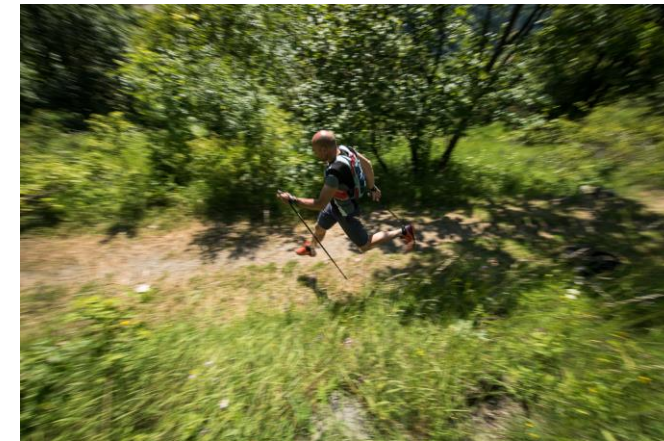
Exercice sur la main 5 minutes

ECHANGER · PRATIQUER · DÉCOUVRIR



Prépa mentale & Retour au calme

- Objectifs : Améliorer la récupération et la durée de la séance au-delà de la séance sur le terrain
- Switch : +/+ ; -/+
- Ancrage



Préconisation / Conclusion

- Sensibiliser les coach sur cette dimension pour une prise en charge bienveillante de la personne qui marche en intégrant la triple dimension : vers la performance
-Energie, Estimes de soi, Emotions =>Motivation=>Confiance en soi
- Approche dans mes stages sur cette dimension pour aller plus loin
- Nos partages sur FB : un live par mois pour parler de nos expériences sur notre page
- Newsletter : site nordicwalkingadventure.fr
- Bonus : la dimension nutritionnelle impact le mental

EURO

NORDIC WALK IN
VERCORS

*Merci
pour votre
attention*

Le Rassemblement Européen de la **MARCHE NORDIQUE**