Préparation Mentale appliquée au Billard

En collaboration avec la

Ligue de Billard de Nouvelle-Aquitaine

Animée par Lola Postal



OBJECTIFS DE LA FORMATION

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les enjeux mentaux spécifiques au billard
- Identifier ses propres forces et axes de progrès mentaux
- Apprendre à gérer la pression, la concentration et les émotions
- Construire une routine mentale adaptée à sa pratique
- Repartir avec des outils concrets à utiliser à l'entraînement et en compétition.

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

PRÉSENTATION

QUI SUIS-JE ?
TOUT PART DE LA

Championne de France 2014 et 2016







Médaille de bronze au Championnat de France - 2017

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PREPARATION MENTALE

QUI SUIS-JE ?
TOUT PART DE LA

→ Manque de motivation

→ Ses copines sont aussi ses concurrentes

→ Mauvaise gestion du stress et des émotions

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

QUI SUIS-JE ?
TOUT PART DE LA

→ Manque de motivation

→ Ses copines sont aussi ses concurrentes

→ Mauvaise gestion du stress et des émotions



ME FORMER POUR ACCOMPAGNER LES SPORTIFS VERS UN ÉQUILIBRE

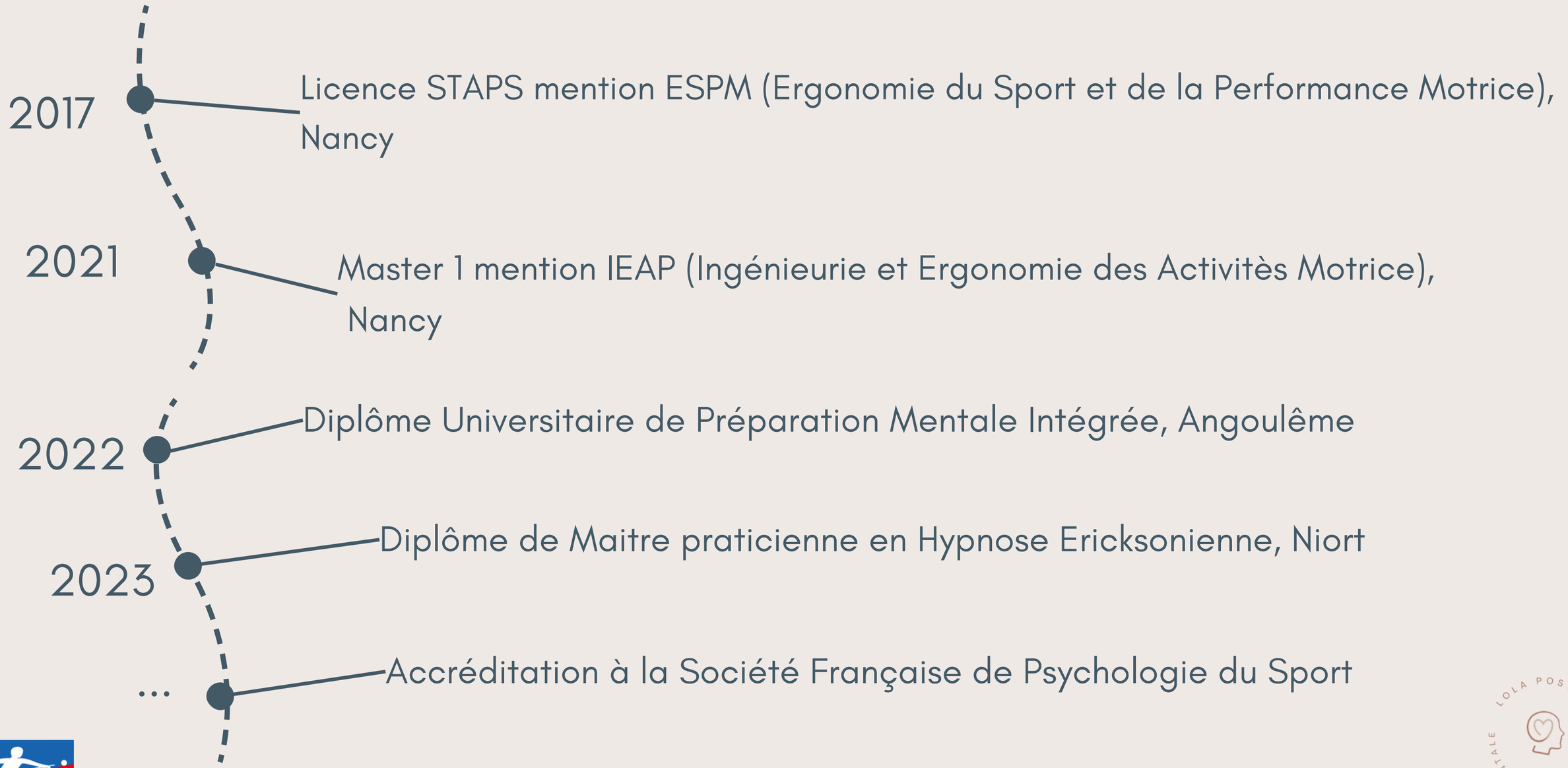
PERFORMANCE-PLAISIR

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

QUI SUIS-JE ?

MON PARCOURS SCOLAIRE



FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

PROGRAMME

PROGRAMME

1- Introduction à la Préparation Mentale

- Présentations
- Tour de table : niveau de pratique, attentes, expériences mentales
- Objectifs de la journée

PROGRAMME

2- Comprendre le rôle du mental au billard

- Qu'est-ce que la préparation mentale ?
- Présentation des composantes de la préparation mentales et des outils spécifiques
- Les spécificités mentales du billard (précision, lenteur, concentration longue, silence, auto-parole...)
- Les erreurs mentales fréquentes (frustration, relâchement, surcontrôle...)

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

PROGRAMME

3- La concentration

- Les types de concentration (large / étroite, interne / externe)
- Les sources de distraction (internes / externes)
- Comment maintenir le focus entre deux coups ?

Exercices :

- Techniques de recentrage
- Respiration et ancrage corporel

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

PROGRAMME

4- Gestion des émotions et de son stress

- Reconnaître ses signaux de stress (corps, pensées, émotions)
- Comprendre les émotions et leurs impacts sur la précision
- Réguler la frustration, l'impatience, la peur de l'échec

Outils proposés :

- Cohérence cardiaque
- Gestion des émotions avec QPOC
- Fixation d'objectifs

PROGRAMME

5- Le discours interne et la confiance

- Comprendre le lien entre la confiance et les pensées
- Reformuler ses pensées
- Cultiver une posture mentale positive

Exercice :

- Mots clés, affirmations personnelles
- Reprogrammation mentale
- Préparation mentale avant match

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

PROGRAMME

6- Créer sa routine mentale personnalisée

À quoi sert une routine ?

- Avant, pendant, après un coup / un match

- Exemples de routines
- Élaboration d'une routine simple et adaptée

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

« Préparation à la compétition par un apprentissage d'habilité mentales et d'habilités 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 »

Jean Fournier (psychologue)

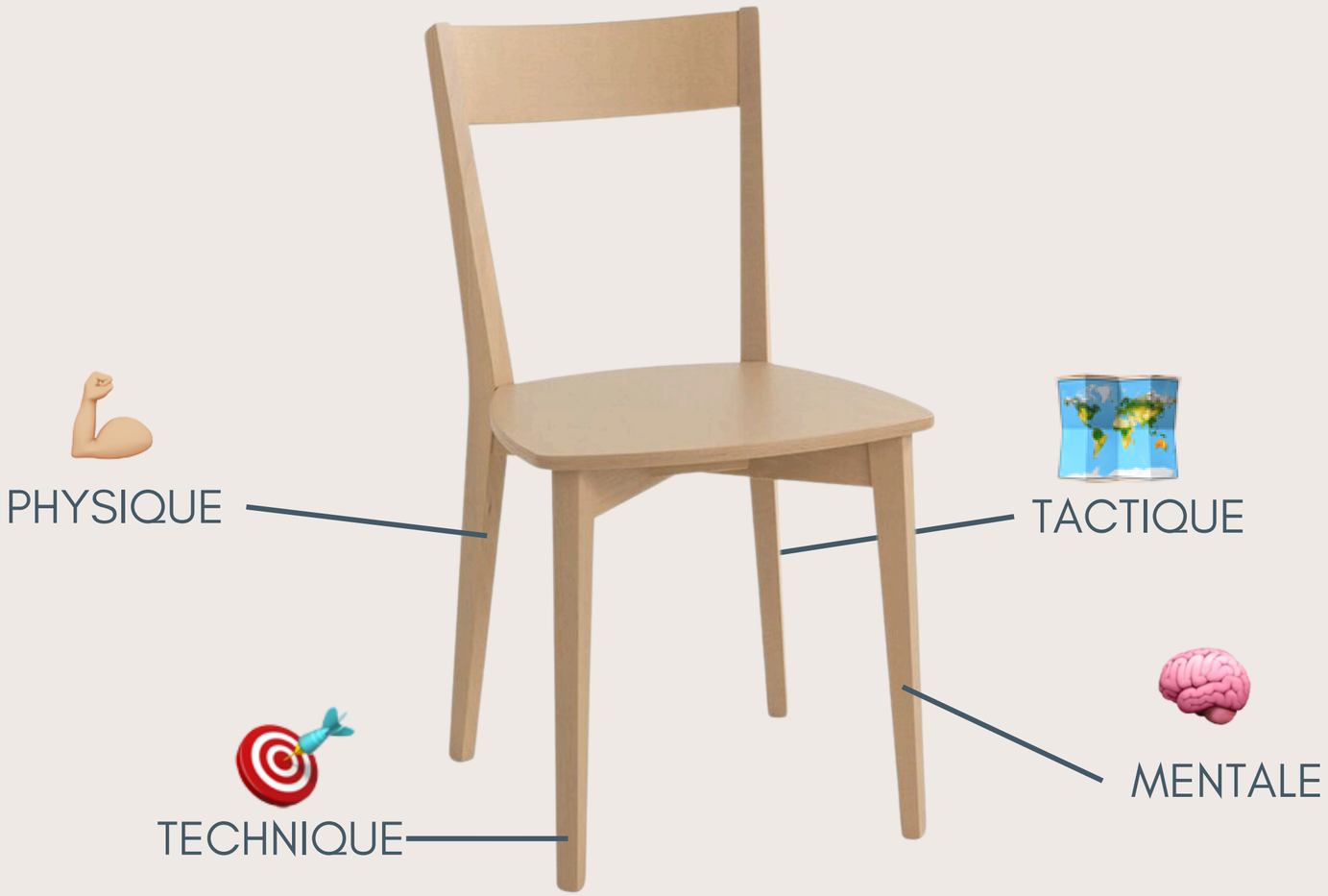
Le but principal de la PM est donc d'améliorer la performance, de favoriser l'autonomie et le plaisir dans la pratique.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES



1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

Préparation mentale ou psychologie du sport ?

Le préparateur mental traite de l'optimisation de la performance. Son rôle n'est pas de s'occuper de maladie ou pathologie mentale . Il vient souvent du milieu sportif et s'est formé après à des outils de préparation mentale.

Le psychologue du sport à un titre de psychologue, il peut parfois moins connaitre le milieu sportif que le préparateur mental. Il va être capable de traité de pathologies.

→ Ce sont deux métiers complémentaires

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA PRÉPA MENTALE DANS LE BILLARD

CE QUE DIT LA SCIENCE

- Auteurs : Yurchuk, Sushchenko
- Année : 2022
- Objectif : Évaluer l'état psychologique d'athlètes de billard de haut niveau en compétition.

Résultat :

✓ Les exercices autogènes (relaxation, pleine conscience, cohérence cardiaque) améliorent l'activation mentale, réduisent le stress et optimisent la préparation mentale.

✓ Une préparation mentale intégrée dans la routine favorise la constance.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA PRÉPA MENTALE DANS LE BILLARD

CE QUE DIT LA SCIENCE

- Auteur : David G. Alciatore (résumé de littérature)
- Année : Analyse de plusieurs études (2010-2020)
- Objectif : Explorer l'impact de la visualisation mentale dans les sports de précision.

Résultat :

✓ L'imagerie mentale améliore la confiance, la précision et la gestion émotionnelle.

✓ Elle peut remplacer ou compléter l'entraînement physique.

- Référence : Colorado State University Billiards Research (billiards.colostate.edu)

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

EXEMPLES D'OUTILS UTILISÉS



Fixation d'objectifs



Respiration



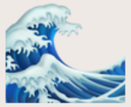
Visualisation



Méditation



Routines



Relaxation



Restructuration cognitive



Ancrages



Hypnose

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- **L'ACTIVATION**
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'ACTIVATION

C'EST UN ÉTAT GÉNÉRAL D'ÉVEIL PHYSIOLOGIQUE ET PSYCHOLOGIQUE DE L'ORGANISME QUI VARIE SUR UN CONTINUUM ALLANT D'UN SOMMEIL PROFOND À UNE INTENSE AGITATION

GOULD ET KRANE, 1992



SOIT LE ROBINET À ÉNERGIE EST FERMÉ (SOMMEIL)



SOIT EST OUVERT À FOND (INTENSE AGITATION)

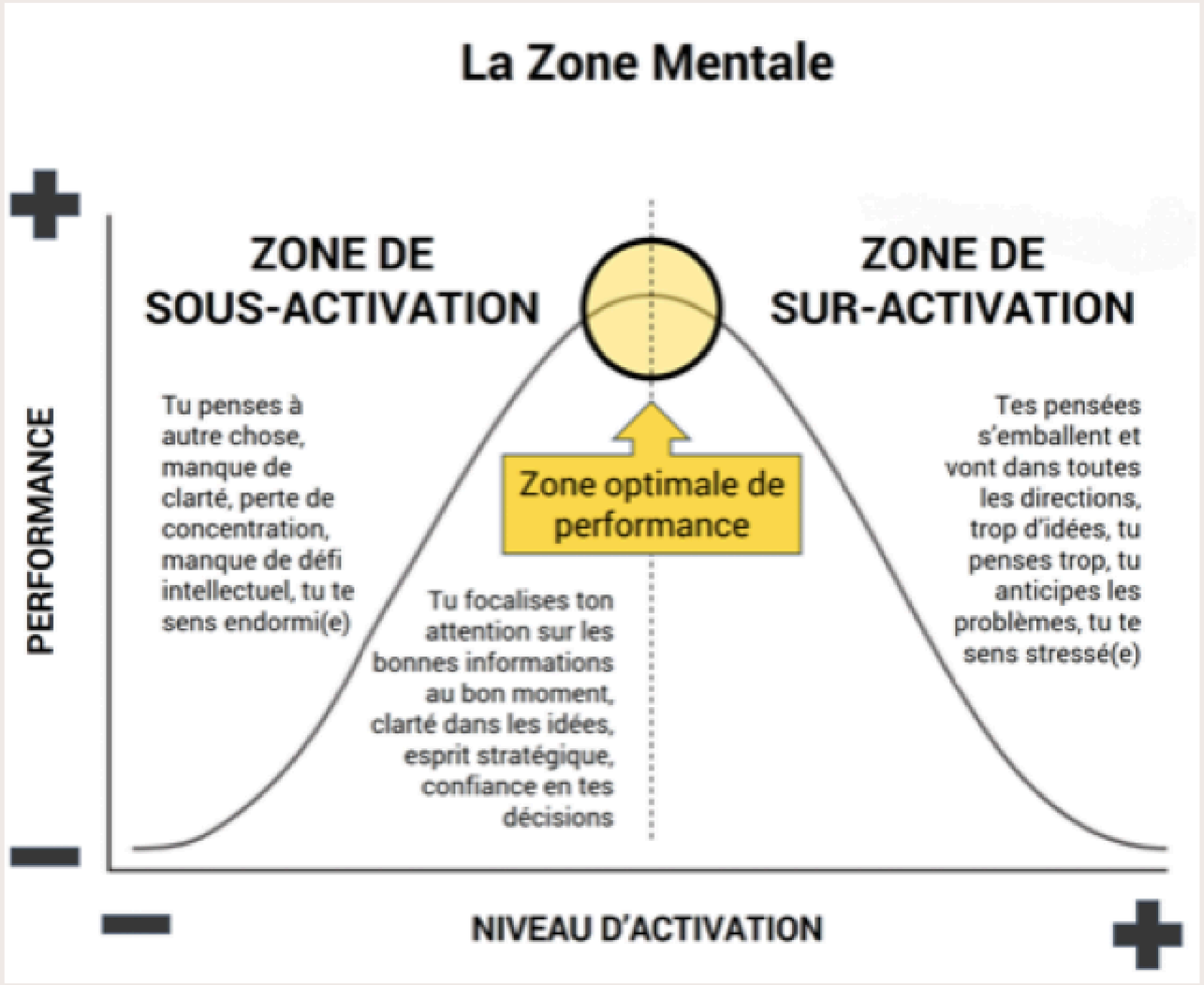
LA CONDITION PHYSIQUE EST INDÉPENDANTE DE L'ACTIVATION, C'EST LA GESTION DE LA QUANTITÉ D'ÉNERGIE.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'ACTIVATION



A QUOI ÇA SERT :

- GÉRER SON DÉBIT D'ÉNERGIE
- OPTIMISER SA PERFORMANCE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- **LA RELAXATION**
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA RELAXATION

ENSEMBLE DE TECHNIQUES QUI PERMETTENT D'ENCLENCHER LE MÉCANISME DE RELAXATION :

- BAISSE DE LA CONSOMMATION D'O2
- BAISSE DE LA FC
- BAISSE DU TONUS MUSCULAIRE
- HAUSSE DES ONDES ALPHA

DE FAÇON GÉNÉRAL ONT DIT QU'ON EST SUR UNE MISE EN VEILLE DU SYSTEME NERVEUX CENTRALE



FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA RELAXATION

4 FACTEURS :

- PROCESSUS MENTAL (ORIENTATION DES PENSÉES, VOLONTÉ D'ALLER VERS DE LA DÉTENTE)
- ATTITUDE PASSIVE (LA PLUPART DU TEMPS)
- BAISSE DU TONUS MUSCULAIRE
- LIEUX CALME (LA PLUPART DU TEMPS)

A QUOI ÇA SERT :

- GÉRER LE DÉBIT D'ÉNERGIE
- RÉCUPÉRER PHYSIQUEMENT ET MENTALEMENT
- GÉRER LE NIVEAU D'ANXIÉTÉ
- COGNITIF ET SOMATIQUE

.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- **L'IMAGERIE MENTALE**
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'IMAGERIE MENTALE

L'ACTIVITÉ D'IMAGERIE = SE FAIRE DES IMAGES DANS SA TÊTE, AVEC LE PLUS DE DÉTAILS POSSIBLE

IMAGERIE MENTALE = IMAGES

VISUALISATION = ACTION, ENSEMBLE D'IMAGES

<u>A QUOI ÇA SERT :</u>

- TRAVAIL LA TECHNIQUE
- GESTION DE LA BLESSURE
- GESTION DES ÉMOTIONS
- TRAVAILLER LA TACTIQUE

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- **LA FIXATION D'OBJECTIFS**
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA FIXATION D'OBJECTIFS

CAPACITÉ À SE FIXER UN OU DES OBJECTIFS, CE QUI IMPLIQUE UNE ORIENTATION VERS LE FUTUR,

UNE PROJECTION DE CHANGEMENT, DE PERFORMANCE OU D'UN RÉSULTAT.



FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA FIXATION D'OBJECTIFS

SI ON RÉSUME, 3 NIVEAUX D'OBJECTIF :

- **OBJECTIF DE PROCESSUS** : RECETTE DU GÂTEAU À LA LETTRE, ORIENTÉ VERS LA TÂCHE
- **OBJECTIF DE PERFORMANCE** : FAIRE DE MON MIEUX POUR FAIRE UN BON GÂTEAU, CE QUE JE VEUX ATTEINDRE PERSONNELLEMENT
- **OBJECTIF DE RÉSULTAT :** AVOIR LE PLUS JOLI GÂTEAU, GAGNER. CET OBJECTIF NE SE MAITRISE PAS.

LE TOUT SUR 3 TEMPS : COURT, MOYEN ET LONG TERME

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA FIXATION D'OBJECTIFS

A QUOI ÇA SERT :

- FOCALISER L'ATTENTION : OBJECTIFS D'ENTRAINEMENT PERMET DE SE FIXER SUR UN POINT DE TRAVAIL PARTICULIER
- INCITATION À L'EFFORT : PROJECTION VERS LE FUTUR, SI L'ENJEU EST SIGNIFICATIF
- PERSÉVÉRANCE : L'OBJECTIF DOIT ÊTRE UN PEU DUR POUR ÊTRE CHALLENGEANT MAIS PAS TROP POUR NE PAS DÉCOURAGER.
- DÉVELOPPEMENT DES APPRENTISSAGES : AIDE À LA PERFORMANCE GRÂCE À L'ATTEINTE DE SES OBJECTIFS

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- **LE DISCOURS INTERNE**
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE DISCOURS INTERNE

DANS UN DIALOGUE INTERNE, L'INDIVIDU INTERPRÈTE SES SENTIMENTS ET SES PERCEPTIONS, RÉGULE ET MODIFIE SES CONVICTIONS ET SES ÉVALUATIONS, ET SE DONNE À LUI-MÊME DES INSTRUCTIONS ET DES RENFORCEMENTS.

→ C'EST NOTRE VOIE INTERNE, NOS PENSÉES.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE DISCOURS INTERNE

DANS UN DIALOGUE INTERNE, L'INDIVIDU INTERPRÈTE SES SENTIMENTS ET SES PERCEPTIONS, RÉGULE ET MODIFIE SES CONVICTIONS ET SES ÉVALUATIONS, ET SE DONNE À LUI-MÊME DES INSTRUCTIONS ET DES RENFORCEMENTS.

--> C'EST NOTRE VOIE INTERNE, NOS PENSÉES.

40 000 à 60 000 pensées inconscientes par jour
1 800 pensées conscientes

Réalité des choses ⟶ Filtres ⟶ Sens ⟶ Ma représentation de la réalité ⟶ Émotions ⟶ Comportements

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE DISCOURS INTERNE

INFLUENCÉ SELON LA FAÇON DONT ON SE PARLE (VOIX BASSE OU DANS SA TÊTE), DONNE DES ORDRES OU DES CONSIGNES CE QUI VA VENIR RENFORCER NOS CROYANCES.

BUT : COHÉRENCE ENTRE CE QUE L'ONT PENSE ET CE QUE L'ONT FAIT.

LES PENSÉES, LES ÉMOTIONS ET LES PERFORMANCES SONT LIÉS, DONC SELON CE QU'ON SE DIT CELA VA VENIR INFLUENCER DE FAÇON POSITIVE OU NÉGATIVE,

PENSÉES - ÉMOTIONS- PERFORMANCE

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- **LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL**
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTRÔLE ÉMOTIONEL

CAPACITÉ DE GÉRER SES ÉMOTIONS DANS LE BUT D'ÊTRE PLUS PERFORMANT CAR LES PENSÉES, (PROCESSUS INTERNES) LES PERFORMANCES (COMPORTEMENTS) ET LES ÉMOTIONS (ÉTAT INTERNE) INTERAGISSENT.

DANS LE MILIEU SPORTIF QUAND LES ÉMOTIONS SONT À FLEURS DE PEAU, IL FAUT SAVOIR LES OPTIMISER ET LES TEMPÉRER

LA PERFORMANCE EST UN COMPORTEMENT EXTÉRIEUR QUI S'APPUIE SUR DES ÉLÉMENTS INTERNES.

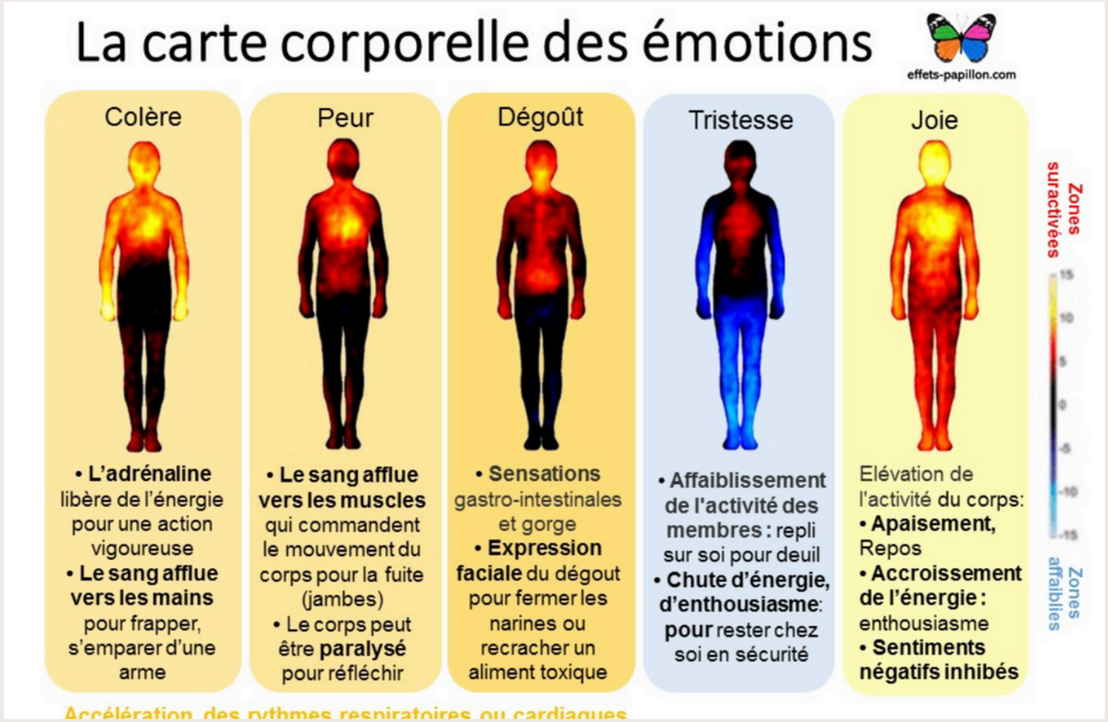
FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

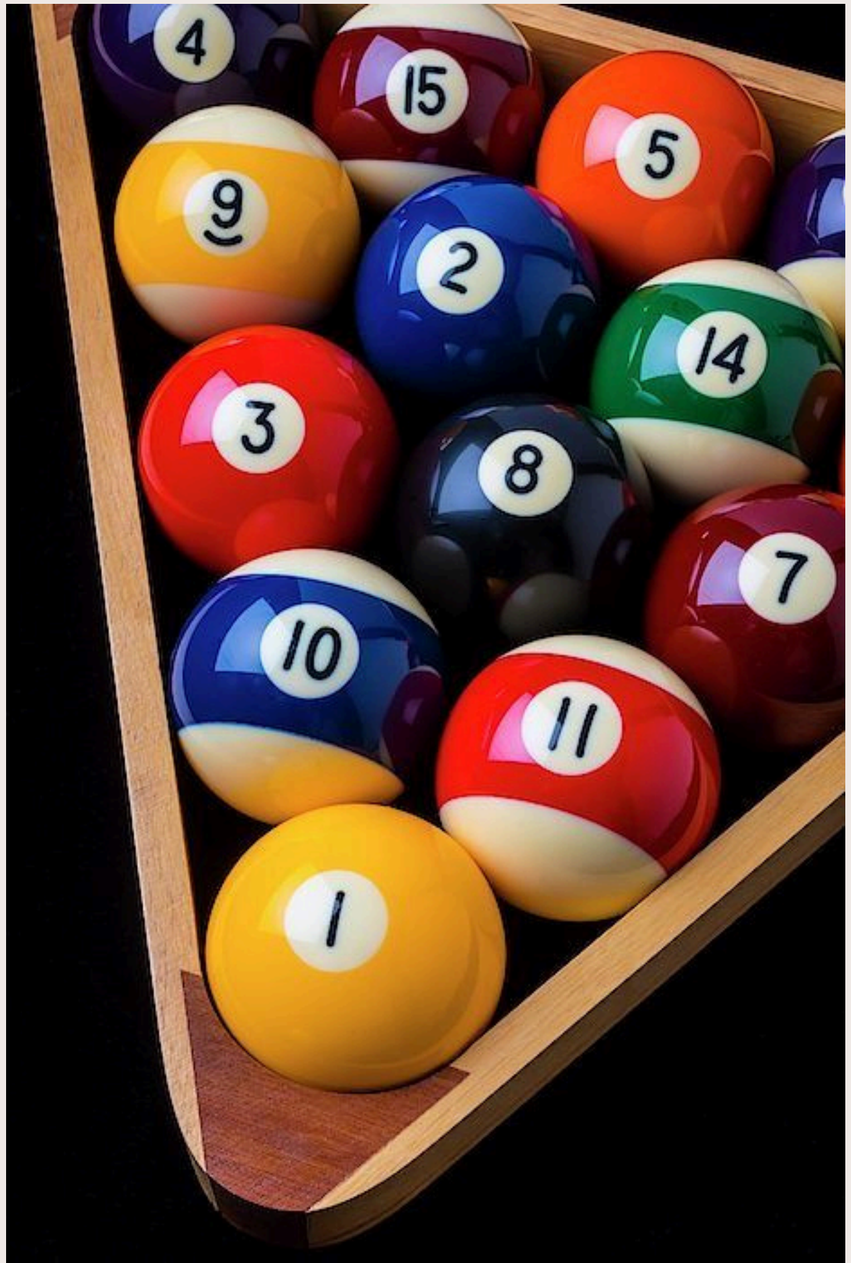
LE CONTRÔL ÉMOTIONNEL

L'ÉMOTION EST UNE RÉACTION SOUDAINE DE TOUT NOTRE ORGANISME, AVEC DES COMPOSANTES PHYSIOLOGIQUES (QUI RENVOIENT À NOTRE CORPS), COGNITIVES (QUI RENVOIENT À NOTRE ESPRIT) ET COMPORTEMENTALES (QUI RENVOIENT À NOS ACTIONS).



1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL



<u>A QUOI ÇA SERT :</u>

- OPTIMISER LA PERFORMANCE : PENSÉ -ÉMOTIONS- PERFORMANCE
- SE METTRE EN « PILOTE AUTOMATIQUE » : SAVOIR QUELLE ÉMOTION À UN ATHLÈTE LORS DE TEL ÉVÈNEMENT

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- **LA CONFIANCE EN SOI**
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA CONFIANCE EN SOI

LA CONFIANCE EN SOI CORRESPOND À LA CROYANCE, À LA CONVICTION QUE L'ON EST CAPABLE D'ACCOMPLIR UNE CERTAINE TÂCHE (THILL, FLEURANCE, 1998).

ON PEUT AVOIR CONFIANCE EN SOI POUR DIFFÉRENTES RAISONS :

- ORGANISATION PAR L'EGO : VOULOIR ÊTRE MEILLEUR QUE LES AUTRES
- ORGANISATION PAR LA TÂCHE : VOULOIR ÊTRE AU MEILLEUR DE SES PROPRES CAPACITÉS

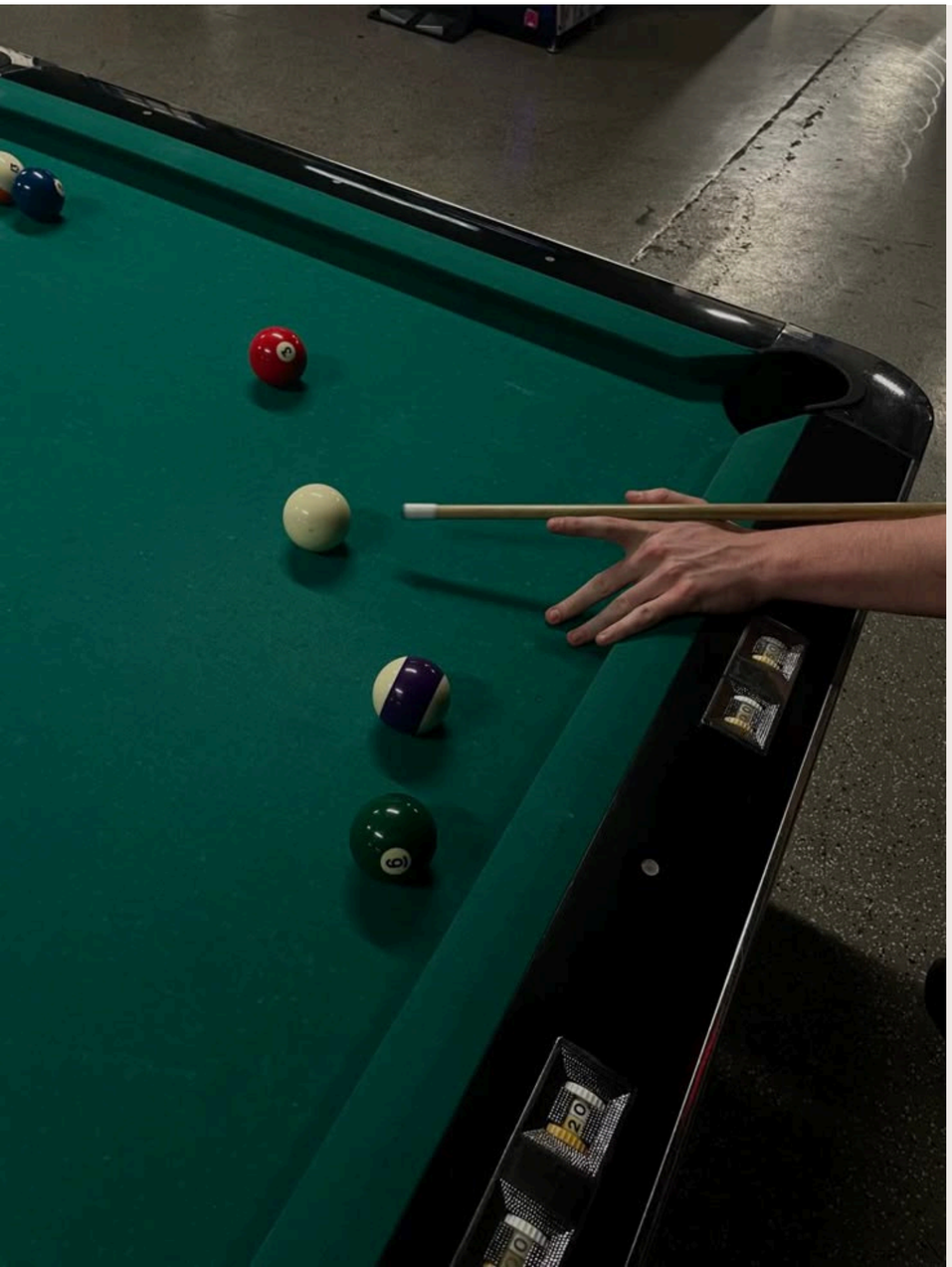


FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LA CONFIANCE EN SOI



A QUOI ÇA SERT :

- A FAIRE L'EFFORT MÊME QUAND C'EST DUR.

L'IDÉAL EST D'ÊTRE SUR DU GAGANT GAGNANT : JE PENSE QUE JE PEUX Y ARRIVER MAIS JE PENSE QUE ÇA VA ÊTRE DUR. J'Y CROIS DONC JE RÉUSSIS

- A RÊVER, LA CONFIANCE PERMET D'IMAGINER QUE C'EST POSSIBLE
- A PERSÉVÉRER

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- **LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL**
- L'AUTOMATICITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTROLE ATTENTIONNEL

C'EST LA CAPACITÉ DE CONTRÔLER DE SON ATTENTION.

L'ATTENTION : L'APPROPRIATION PAR L'ESPRIT, DE MANIÈRE CLAIRE ET VIVANTE, D'UNE PENSÉE PARMI PLUSIEURS SE PRÉSENTANT SIMULTANÉMENT ... CELA IMPLIQUE DE SE DÉBARRASSER DE CERTAINS ÉLÉMENTS AFIN D'EN EXPLOITER D'AUTRES AVEC EFFICACITÉ. JAMES 1890

LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL EST DIVISÉ EN FOCALISATION INTERNE ET FOCALISATION EXTERNE.

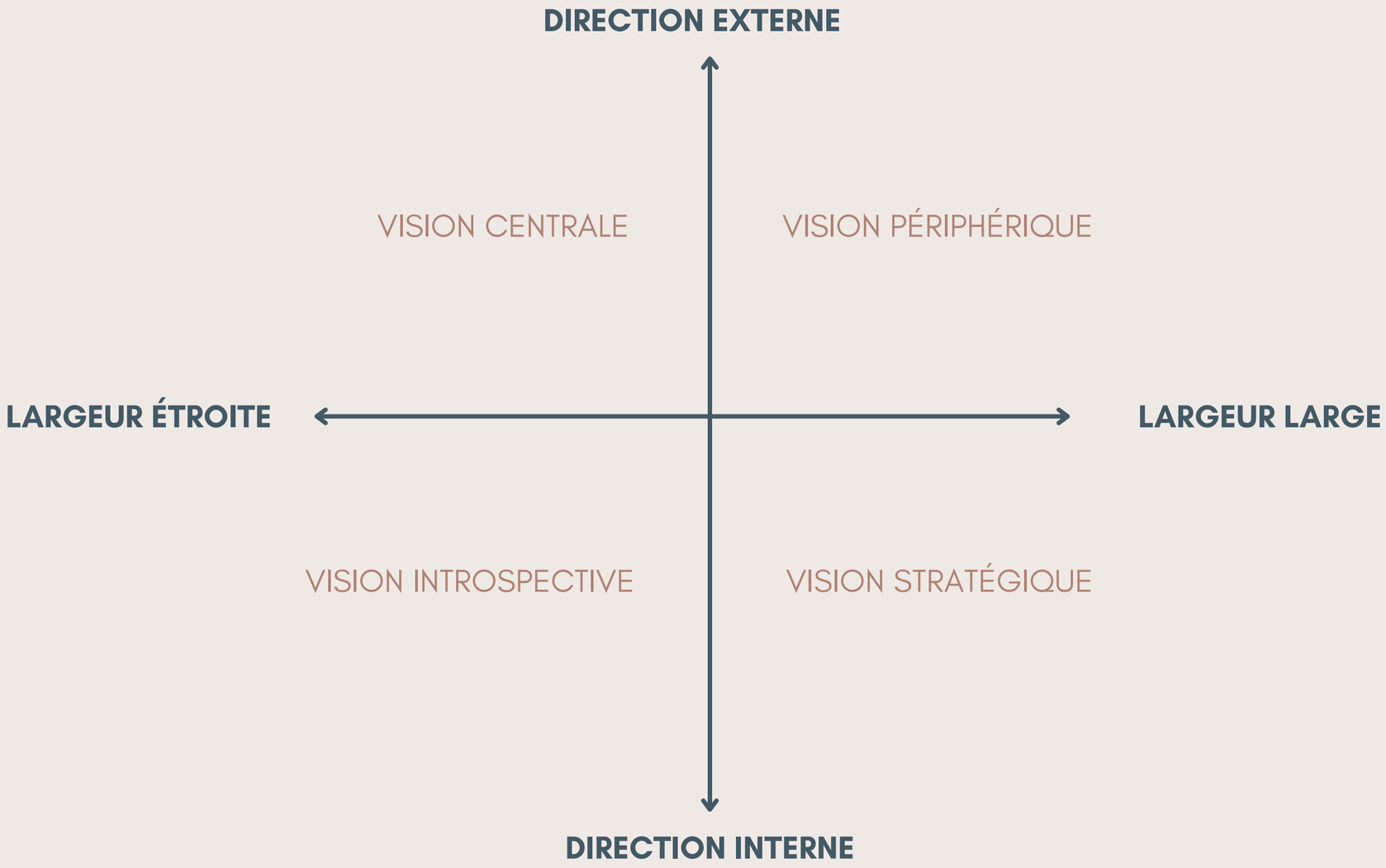
ET UNE FOCALISATION ÉTROITE ET LARGE. NIDEFFER

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTROLE ATTENTIONNEL

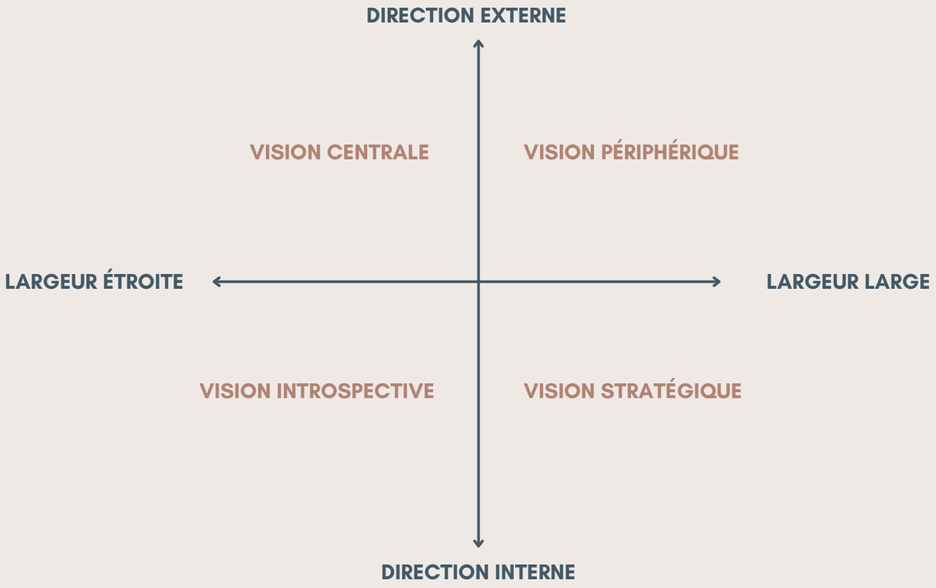


FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTROLE ATTENTIONEL



VISION CENTRALE : SE FOCALISER UNIQUEMENT SUR LE POINT D'IMPACT DE LA BLANCHE.

VISION PÉRIPHÉRIQUE : OBSERVER LA DISPOSITION DES BILLES, ANTICIPER PLUSIEURS COUPS.

VISION INTROSPECTIVE : RESSENTIR LE BON RELÂCHEMENT DE LA MAIN, SE RECENTRER VIA LA RESPIRATION.

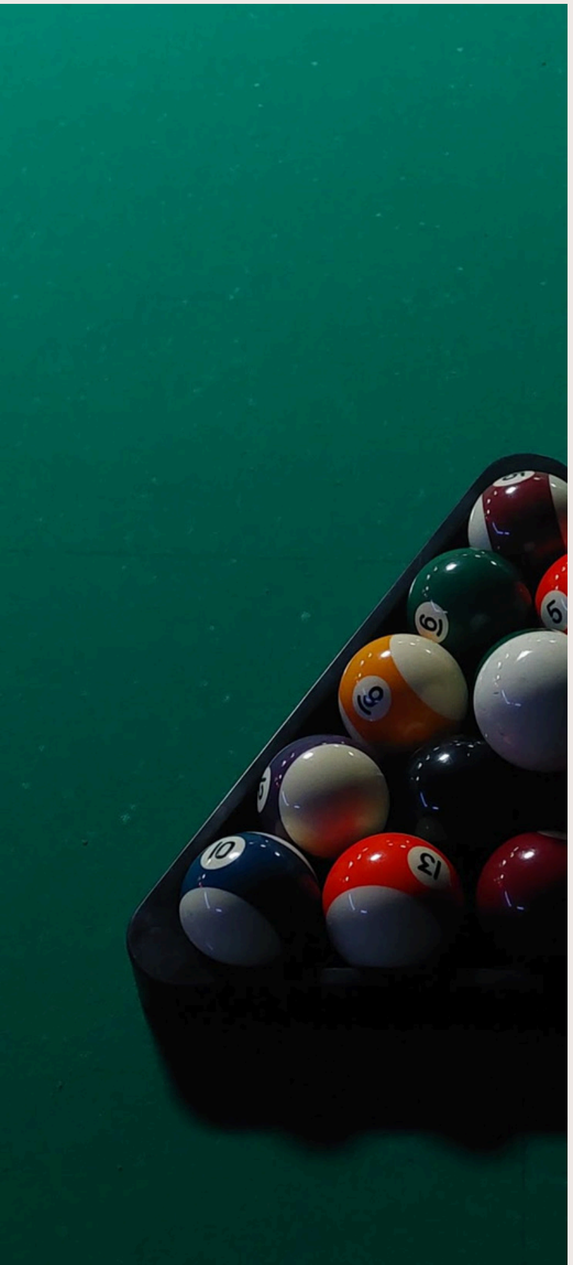
VISION STRATÉGIQUE : RÉFLÉCHIR À LA STRATÉGIE GLOBALE DU JEU, ANALYSER SES ÉMOTIONS OU SA FATIGUE.

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

LE CONTROLE ATTENTIONNEL



A QUOI ÇA SERT :

- FOCALISER SUR DES INFORMATIONS PERTINENTES.
- AUGMENTER SA PERFORMANCE

L'INFORMATION PERMET L'ACTION. SI JE M'INFORME BIEN, LA DÉCISION SERA MEILLEURE ET L'ACTION PLUS PERFORMANTE.

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

DÉFINITION DE LA PM ET DE SES COMPOSANTES

- L'ACTIVATION
- LA RELAXATION
- L'IMAGERIE MENTALE
- LA FIXATION D'OBJECTIFS
- LE DISCOURS INTERNE
- LE CONTRÔLE ÉMOTIONNEL
- LA CONFIANCE EN SOI
- LE CONTRÔLE ATTENTIONNEL
- **L'AUTOMATICITÉ**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'AUTOMATISATION

DEGRÉ D'ATTENTION CONSCIENTE QUE L'ON PORTE À L'EXÉCUTION DE SON GESTE.

DE L'EXTÉRIEUR ON NE VOIT PAS LA DIFFÉRENCE MAIS DE L'INTÉRIEUR LE SPORTIF EST CAPABLE DE DIRE QUAND IL A PORTÉ PLUS D'ATTENTION À SON GESTE.

L'AUTOMATICITÉ SOUS-ENTEND QUE L'ON EST INCONSCIEMMENT COMPÉTENT.



FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'AUTOMATICITÉ

AU DÉBUT ON EST INCONSCIEMMENT INCOMPÉTENT, ON NE SAIT PAS QUE L'ON NE SAIT PAS.

PUIS ON EST CONSCIENT INCOMPÉTENT, ON COMPREND QUE L'ON NE SAIT PAS.

PUIS ON CONSCIENT COMPÉTENT AVANT DE DEVENIR INCONSCIEMMENT COMPÉTENT. (MASLOW)

4 NIVEAUX DE MASLOW :

- INCONSCIENT INCOMPÉTENT
- CONSCIEMMENT INCOMPÉTENT
- CONSCIEMMENT COMPÉTENT
- INCONSCIEMMENT COMPÉTENT

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

L'AUTOMATICITÉ



A QUOI ÇA SERT :

- DISTINGUER LES TEMPS D'APPRENTISSAGE / DE PERFORMANCE

- DISTINGUER LES TEMPS DE PERFORMANCE ET DE RÉSULTAT : LE HAUT NIVEAU D'AUTOMATISME EST SOUVENT LIÉ À LA PERFORMANCE. SI LE NIVEAU D'ATTENTION SUR LE GESTE EST PRÉSENT ON EST PLUS SUR UNE COMPÉTITION QUI VA AVOIR DE L'ENJEUX

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

TOUR DE TABLE



Je suis prénom

Je pratique le billard francais depuis 4 ans

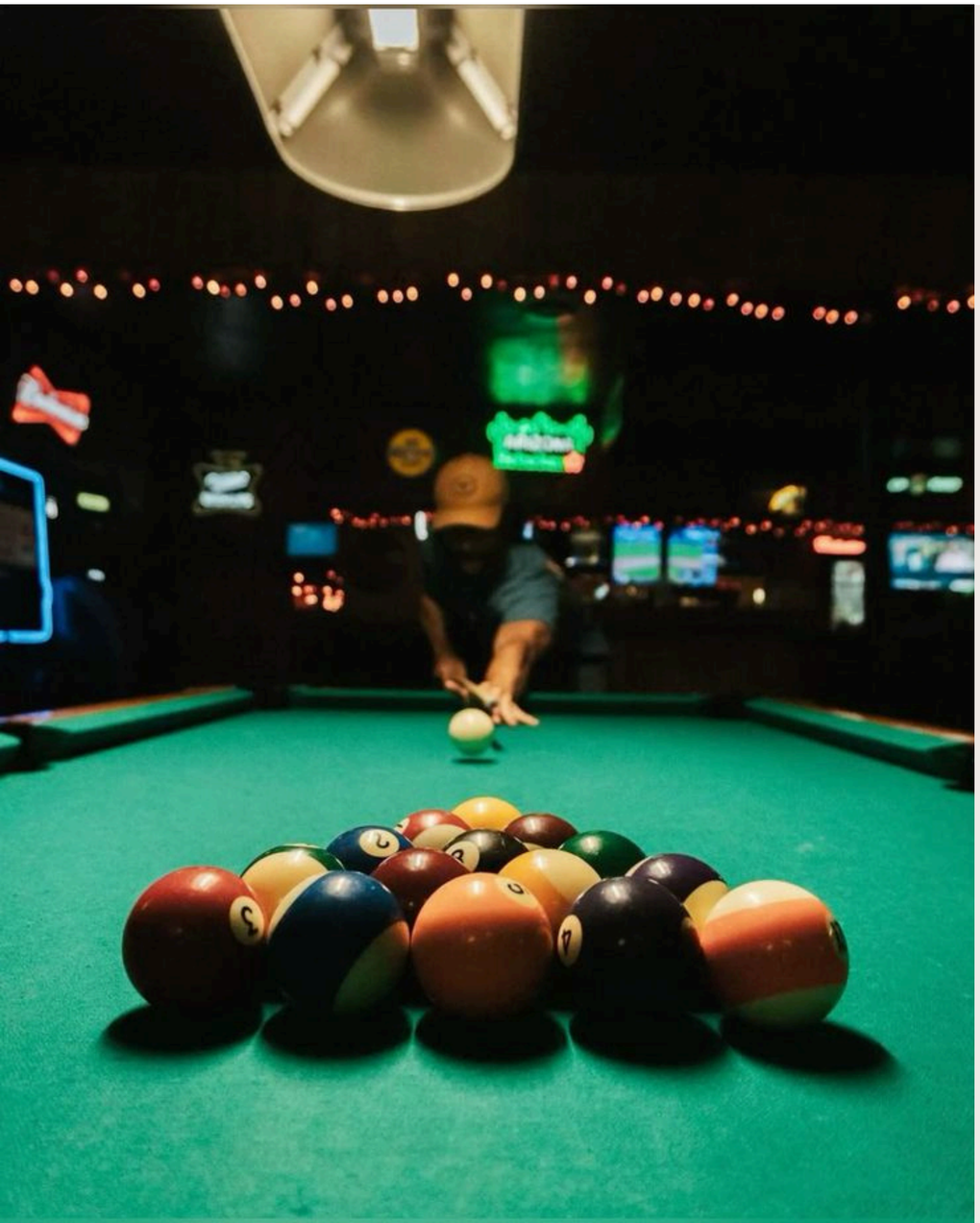
Mon objectif aujourd'hui est d' apprendre à maitriser mon stress.

J'ai déjà tester la sophrologie

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



PRÉCISION

LENTEUR

CONCENTRATION LONGUE

AUTO-PAROLE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD

POUR CHAQUE PARAMÈTRE, NOTE TON RESSENTI DE 1 À 5 :

1 = TRÈS INSATISFAISANT / DIFFICILE

5 = TRÈS MAÎTRISÉ / OPTIMAL

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



1. PRÉCISION MENTALE

CAPACITÉ À VISUALISER CLAIREMENT ET À EXÉCUTER UNE INTENTION CIBLÉE

- **J'AI VISUALISÉ CLAIREMENT LA TRAJECTOIRE DE MES COUPS.**
- **J'AVAIS UNE INTENTION PRÉCISE AVANT CHAQUE ACTION.**
- **JE ME SUIS SENTI(E) EN MAÎTRISE DE LA PRÉCISION DE MES GESTES.**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



2. GESTION DE LA LENTEUR

MAÎTRISE DU TEMPS DE JEU LENT, GESTION DES ATTENTES ET DU RYTHME INTERNE

- **J'AI SU RESTER CALME MALGRÉ LE RYTHME LENT.**
- **LE TEMPS D'ATTENTE NE M'A PAS PERTURBÉ.**
- **J'AI UTILISÉ LES TEMPS MORTS POUR ME RECENTRER.**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



3. CONCENTRATION LONGUE

CAPACITÉ À MAINTENIR SON ATTENTION STABLE DANS LE TEMPS

- JE SUIS RESTÉ(E) CONCENTRÉ(E) SUR TOUTE LA DURÉE DE LA SÉANCE.
- J'AI SU REVENIR DANS LE JEU APRÈS UNE DISTRACTION.
- JE ME SUIS SENTI(E) PRÉSENT(E) MENTALEMENT À CHAQUE COUP.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



4. AUTO-PAROLE (DISCOURS INTERNE)

QUALITÉ ET UTILITÉ DES PENSÉES PENDANT LA PRATIQUE

- **J'AI EU UN DISCOURS INTÉRIEUR POSITIF ET AIDANT.**
- **JE ME SUIS ENCOURAGÉ(E) OU APAISÉ(E) DANS LES MOMENTS DIFFICILES.**
- **MES PENSÉES M'ONT PERMIS DE RESTER DANS UNE BONNE DYNAMIQUE.**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

SPÉCIFICITÉ BILLARD



SCORE TOTAL PAR THÈME (MAX 15) :

PRÉCISION : _____ / 15

LENTEUR : _____ / 15

CONCENTRATION : _____ / 15

AUTO-PAROLE : _____ / 15

SCORE GLOBAL : _____ / 60

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

ERREURS FRÉQUENTES

FRUSTRATION

RELACHEMENT

SURCONTROLE

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

1- INTRODUCTION À LA PRÉPARATION MENTALE

ERREURS FRÉQUENTES

FRUSTRATION → ACCEPTER, ÉVACUER, RELANCER

RELACHEMENT → ANCRAGE DANS LE MOMENT PRÉSENT +

RESPIRATION DYNAMISANTE (INSPI 5 SEC, EXPI 1 SEC)

SURCONTROLE → COHÉRENCE CARDIAQUE

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

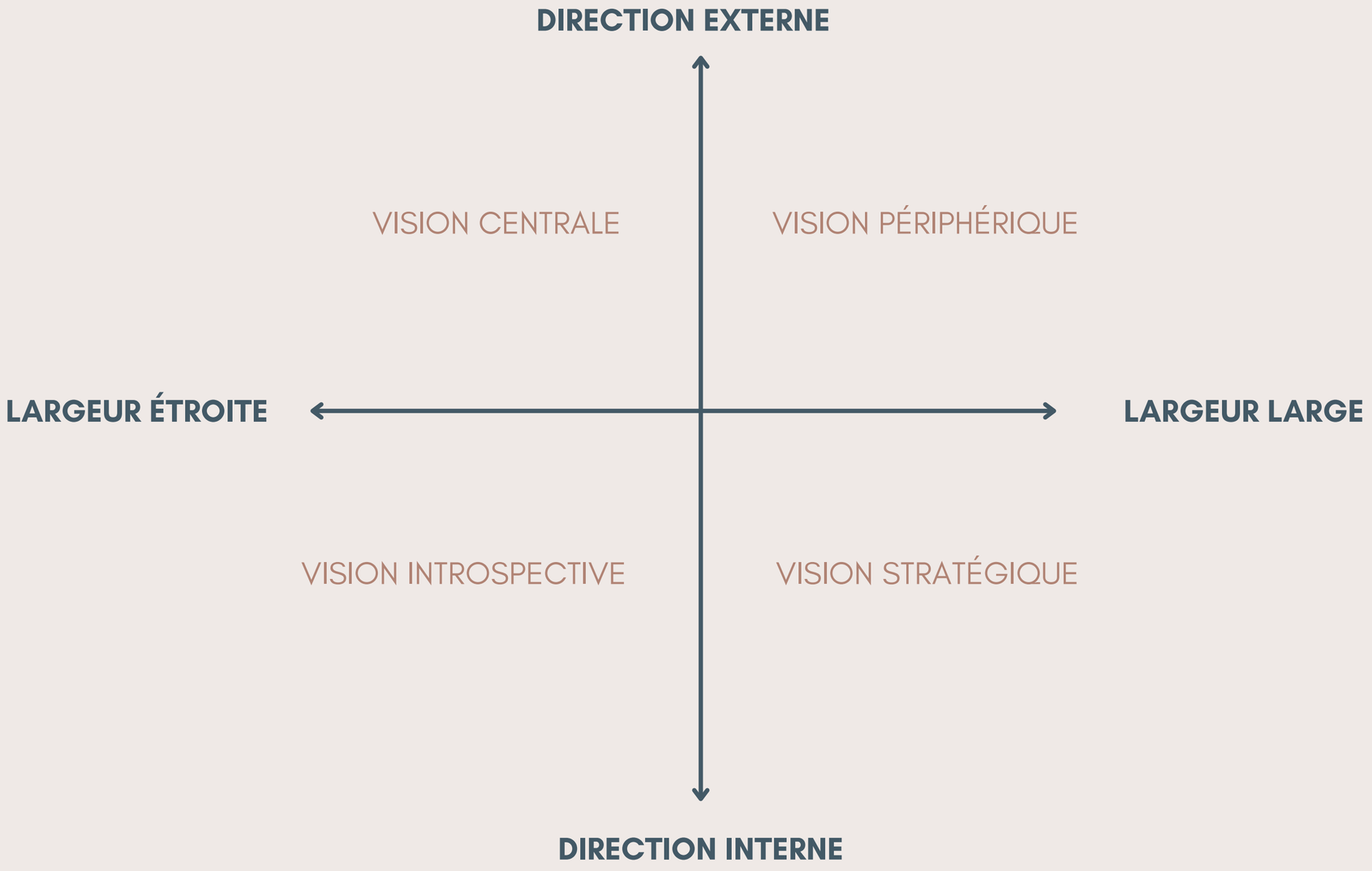


- TYPE DE CONCENTRATION
- LES SOURCES DE DISTRACTION
- MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

TYPE DE CONCENTRATION

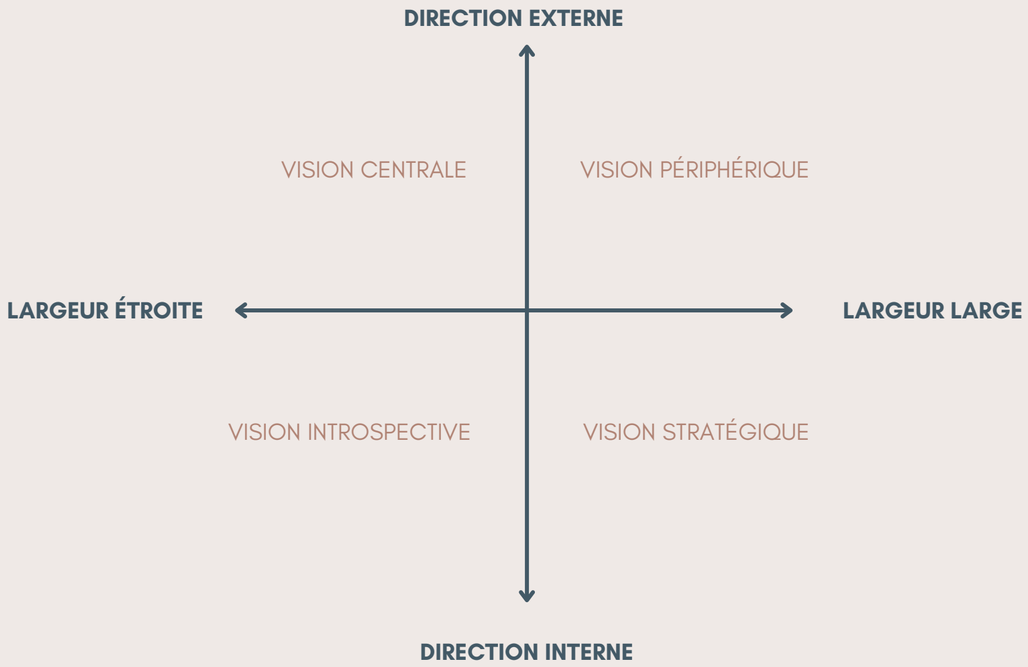


FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

TYPE DE CONCENTRATION



→ OBJECTIF EN COMPÉTITION : SAVOIR BASCULER AU BON MOMENT ENTRE CES DIFFÉRENTS STYLES.

EXEMPLE : LARGE/EXTERNE POUR LIRE LE JEU → ÉTROITE/INTERNE POUR VISUALISER → ÉTROITE/EXTERNE SUR LE POINT DE CONTACT.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

LES SOURCES DE DISTRACTION – INTERNE



DISTRACTIONS INTERNES (VENANT DE SOI) :

- **PENSÉES PARASITES : « ET SI JE RATE ? », « JE DOIS ABSOLUMENT GAGNER »**
- **ÉMOTIONS : FRUSTRATION, PEUR, EXCITATION**
- **SENSATIONS CORPORELLES : FATIGUE, TENSION MUSCULAIRE, FAIM**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

LES SOURCES DE DISTRACTION – EXTERNE



DISTRACTIONS EXTERNES (ENVIRONNEMENT) :

- **BRUITS, MOUVEMENTS DANS LA SALLE, PUBLIC**
- **TEMPS D'ATTENTE TROP LONG**
- **RÉACTIONS DE L'ADVERSAIRE**
- **CONDITIONS DE JEU : ÉCLAIRAGE, MATÉRIEL, TEMPÉRATURE**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

ENTRAINER SA CONCENTRATION

RECONCENTRATION

🧘🏾‍♀️

PLEINE CONSIENCE



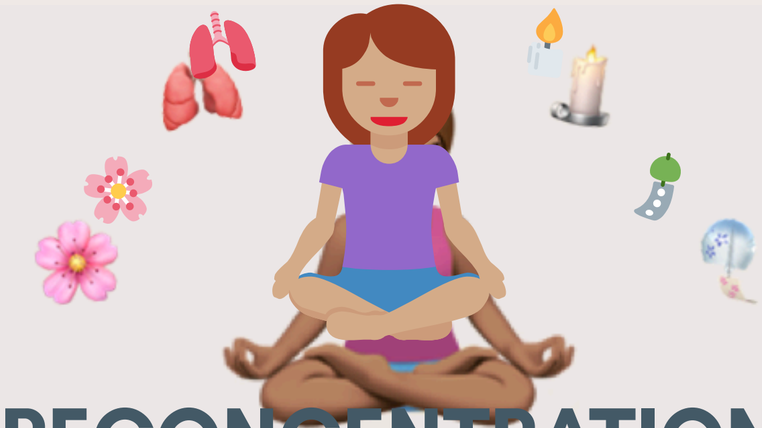
FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PREPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

PRATIQUE



RECONCENTRATION

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

PRATIQUE



RECONCENTRATION

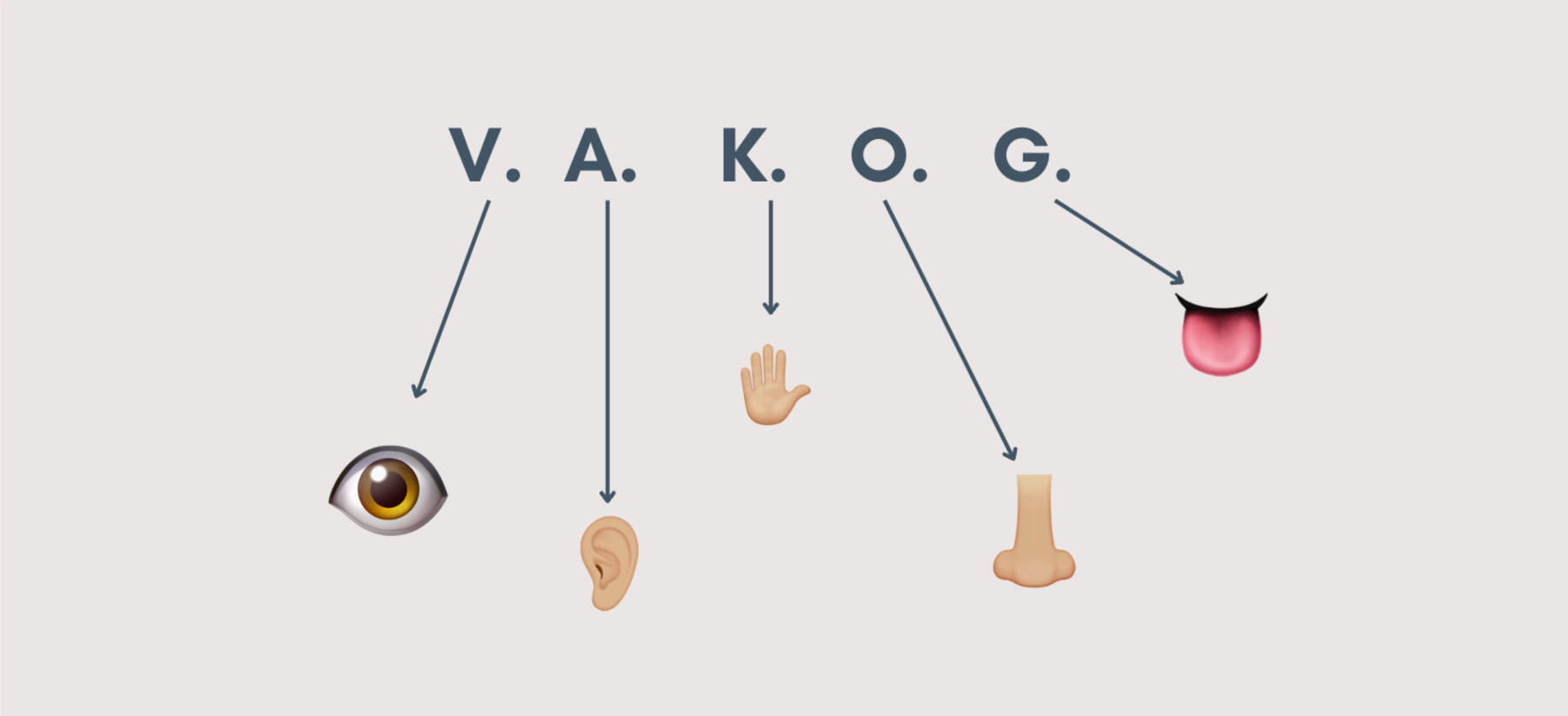
2 MIN DE CONCENTRATION

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

ANCRAGE AU MOMENT PRÉSENT



FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

2- LA CONCENTRATION

MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

PRATIQUE



PLEINE CONSCIENCE

2- LA CONCENTRATION

MAINTENIR LE FOCUS ENTRE LES COUPS

PRATIQUE



PLEINE CONSCIENCE

2 MIN DE PLEINE CONSIENCE

3- GESTION DES ÉMOTIONS, STRESS



- RECONNAÎTRE SES SIGNAUX DE STRESS (CORPS, PENSÉES, ÉMOTIONS)
- COMPRENDRE LES ÉMOTIONS ET LEURS IMPACTS SUR LA PRÉCISION
- RÉGULER LA FRUSTRATION, L'IMPATIENCE, LA PEUR DE L'ÉCHEC

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

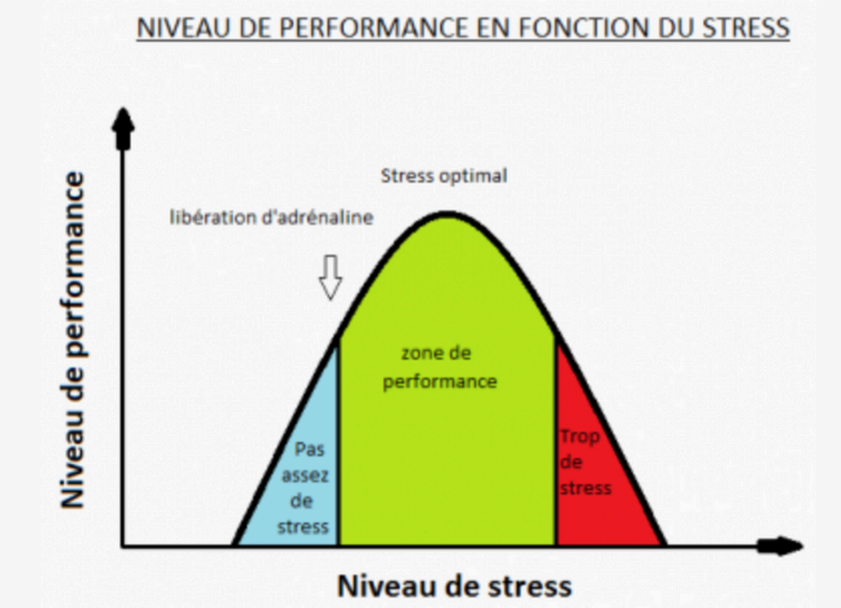
3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

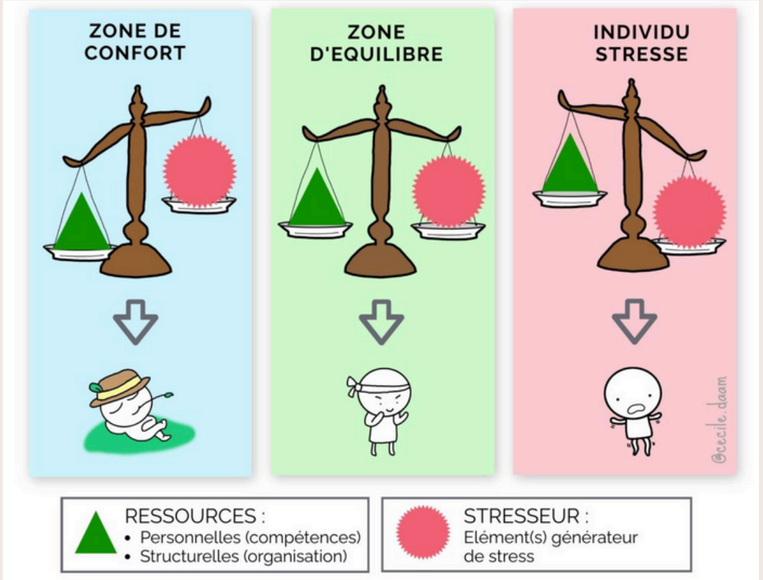
DÉFINITIONS

LE STRESS

MODELE LAZARUS ET FOLKMAN

LE STRESS EST LA RÉSULTANTE DE TRANSACTIONS ENTRE LA PERSONNE ET L'ENVIRONNEMENT, QUI CONDUISENT L'INDIVIDU À PERCEVOIR UNE DISSONANCE RÉELLE ET IMAGINÉ ENTRE LES DEMANDES DE LA SITUATION ET LES RESSOURCES DE SES PROPRES SYSTÈMES BIOLOGIQUES, PSYCHOLOGIQUE ET SOCIOLOGIQUES. 1984





ROBERT YERKES ET JO

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

DÉFINITIONS

L'ANXIÉTÉ VS STRESS

C'EST L'ANTICIPATION D'UNE MENACE FUTUR

= LE STRESS N'EXISTE PAS EN LUI MÊME C'EST UN PHÉNOMÈNE DÛ À UN ENSEMBLE DE FACTEUR C'EST LA DIFFÈRENCE L'ÉVALUATUON DE LA SITUATION PAR RAPPORT À SES CAPACITÉS ET LA SITUATION RÉELLE.

L'ANXIÉTÉ : EST UN ÉTAT PSYCHOLOGIQUE ET PHYSIOLOGIQUE CARACTÉRISÉ PAR DES COMPOSANTS SOMATIQUES, ÉMOTIONNELS, COGNITIFS ET COMPORTEMENTAUX.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES PHYSIQUES

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES PHYSIQUES

- ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE (PALPITATIONS)
- RESPIRATION PLUS RAPIDE OU PLUS COURTE (SOUVENT THORACIQUE)
- TRANSPIRATION EXCESSIVE (MAINS MOITES, DOS, FRONT…)
- BOUCHE SÈCHE
- MAINS FROIDES OU FOURMILLEMENTS
- NAUSÉES, MAUX DE VENTRE, BESOIN D'URINER
- TENSIONS MUSCULAIRES (TRAPÈZES, MÂCHOIRES, NUQUE)
- TREMBLEMENTS (NOTAMMENT DES MAINS OU JAMBES)
- FATIGUE SOUDAINE OU, AU CONTRAIRE, HYPERACTIVITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES ÉMOTIONNELS

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES ÉMOTIONNELS

- ACCÉLÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE (PALPITATIONS)
- RESPIRATION PLUS RAPIDE OU PLUS COURTE (SOUVENT THORACIQUE)
- TRANSPIRATION EXCESSIVE (MAINS MOITES, DOS, FRONT...)
- BOUCHE SÈCHE
- MAINS FROIDES OU FOURMILLEMENTS
- NAUSÉES, MAUX DE VENTRE, BESOIN D'URINER
- TENSIONS MUSCULAIRES (TRAPÈZES, MÂCHOIRES, NUQUE)
- TREMBLEMENTS (NOTAMMENT DES MAINS OU JAMBES)
- FATIGUE SOUDAINE OU, AU CONTRAIRE, HYPERACTIVITÉ

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES CORPOREL

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RECONNAITRE LES SIGNES

SIGNES CORPOREL

- RAIDEUR CORPORELLE, GESTUELLE MOINS FLUIDE
- CORPS QUI “SE FERME” (ÉPAULES EN AVANT, REGARD VERS LE BAS)
- DIFFICULTÉ À TENIR UNE POSTURE OUVERTE ET DÉTENDUE
- VOIX MOINS ASSURÉE OU PLUS RAPIDE
- ALTÉRATION DE LA MOTRICITÉ FINE (DIFFICILE DE VISER, TREMBLEMENT…)
- PERTE DU SCHÉMA CORPOREL (NE PLUS “SENTIR” SON GESTE, SON ANCRAGE…)

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS

C'EST UNE RÉACTION PLUS OU MOINS INTENSE, PROVOQUÉE PAR UN STIMULUS (ÉVÈNEMENT, FAIT EXTÉRIEUR) QUI DÉCLENCHE DES RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES (SUDATION, ROUGEURS, PÂLEUR, ETC.). IL Y A DONC UN FAIT DÉCLENCHEUR, QUE LE CERVEAU VA ANALYSER. L'ÉMOTION EST UN ÉTAT SOUDAIN ET PASSAGER, UN PEU COMME UNE RÉACTION RÉFLEXE.

OMS



FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS

ÉMOTION = BESOIN À COMBLER

PENSÉE → ÉMOTION → PERFORMANCE

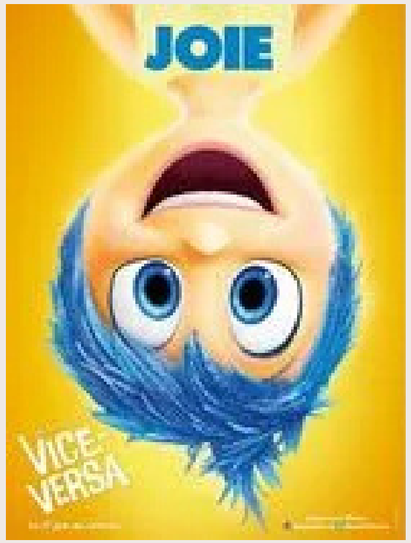


FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS



LA JOIE INDIQUE QUE CERTAINS BESOINS IMPORTANTS ONT ÉTÉ SATISFAITS :

ACCOMPLISSEMENT : SE SENTIR CAPABLE ET COMPÉTENT.

APPARTENANCE : SE SENTIR CONNECTÉ AUX AUTRES.

RECONNAISSANCE : ÊTRE VALORISÉ POUR CE QUE L'ON EST OU CE QUE L'ON FAIT.

SÉCURITÉ ET CONFORT : SE SENTIR EN PAIX DANS UN ENVIRONNEMENT POSITIF.

DÉCOUVERTE : SATISFACTION LIÉE À L'APPRENTISSAGE OU À L'EXPLORATION.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS



LA TRISTESSE EST UN SIGNAL POUR RECONNAÎTRE DES BESOINS NON SATISFAITS. LORSQUE CES BESOINS SONT PRIS EN COMPTE, ELLE PEUT S'APAISER

APPARTENANCE : BESOIN DE SOUTIEN ET DE CONNEXION SOCIALE.

RECONNAISSANCE : BESOIN DE VALIDATION OU D'EMPATHIE FACE À SA SITUATION.

ACCOMPAGNEMENT : BESOIN D'ÊTRE AIDÉ OU SOUTENU POUR TRAVERSER UNE DIFFICULTÉ.

EXPRESSION : BESOIN DE SE LIBÉRER PAR LA PAROLE, LES LARMES OU D'AUTRES MOYENS.

ACCEPTATION : BESOIN DE TEMPS POUR INTÉGRER UNE PERTE OU UN CHANGEMENT.

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS



DÉSIGNE UN BESOIN DE :

PROTECTION : ÉLOIGNEMENT OU ÉLIMINATION DE CE QUI EST JUGÉ NUISIBLE OU INDÉSIRABLE.

RESPECT DE SES LIMITES : RENFORCER LES FRONTIÈRES PERSONNELLES ET LES VALEURS FACE À CE QUI EST INACCEPTABLE.

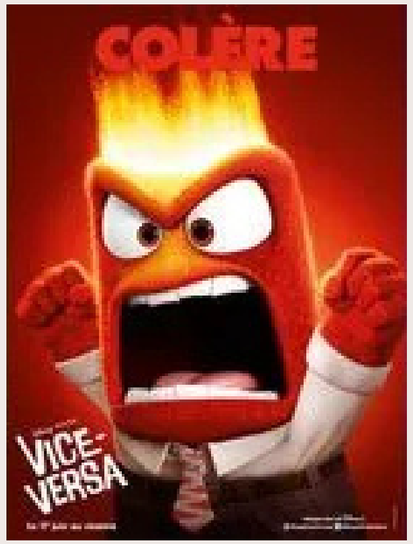
PURETÉ ET HARMONIE : BESOIN DE S'ENTOURER D'ÉLÉMENTS OU DE SITUATIONS PERÇUS COMME SAINS, PROPRES OU MORALEMENT ALIGNÉS.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS



RÉTABLISSEMENT DE JUSTICE OU D'ÉQUILIBRE : RÉPARER UNE SITUATION PERÇUE COMME DÉSÉQUILIBRÉE OU INCORRECTE.

EXPRESSION DE SES LIMITES : FAIRE VALOIR SES DROITS ET IMPOSER DES FRONTIÈRES CLAIRES.

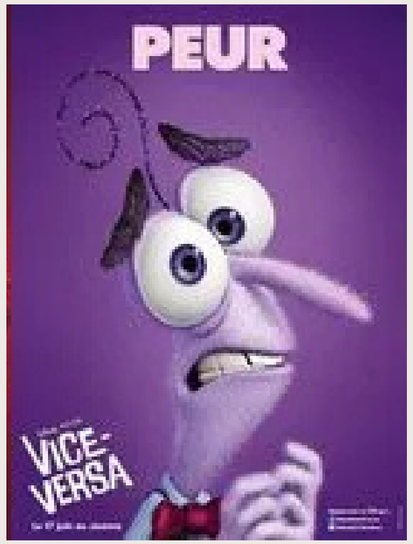
ACTION OU CHANGEMENT : MOBILISER DE L'ÉNERGIE POUR AGIR FACE À UNE FRUSTRATION OU UNE MENACE.

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS



SÉCURITÉ : RÉDUIRE LE RISQUE, RETROUVER UN ENVIRONNEMENT OU UNE SITUATION STABLE ET RASSURANTE.

PRÉCAUTION : ANALYSER ET COMPRENDRE LA SITUATION POUR MIEUX S'Y PRÉPARER.

CONFIANCE : TROUVER DES RESSOURCES INTERNES OU EXTERNES POUR FAIRE FACE À LA MENACE PERÇUE.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS

SENTIMENT

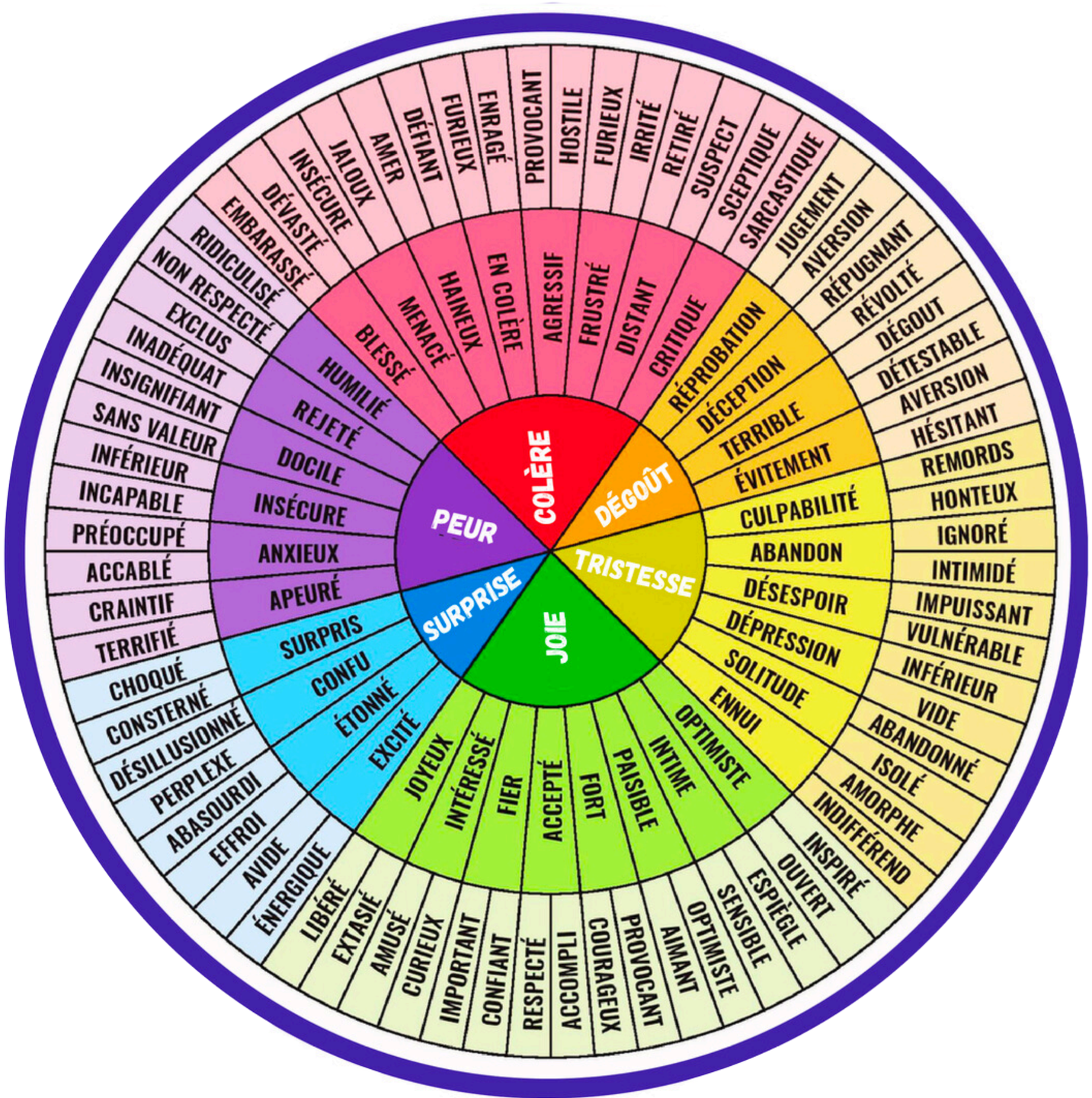
Le sentiment est la prise de conscience d'un état émotionnel. Comme l'émotion, il s'agit d'un état affectif, mais contrairement à elle il se construit sur des représentations mentales, s'installe durablement chez l'individu et son ressenti est moins intense.

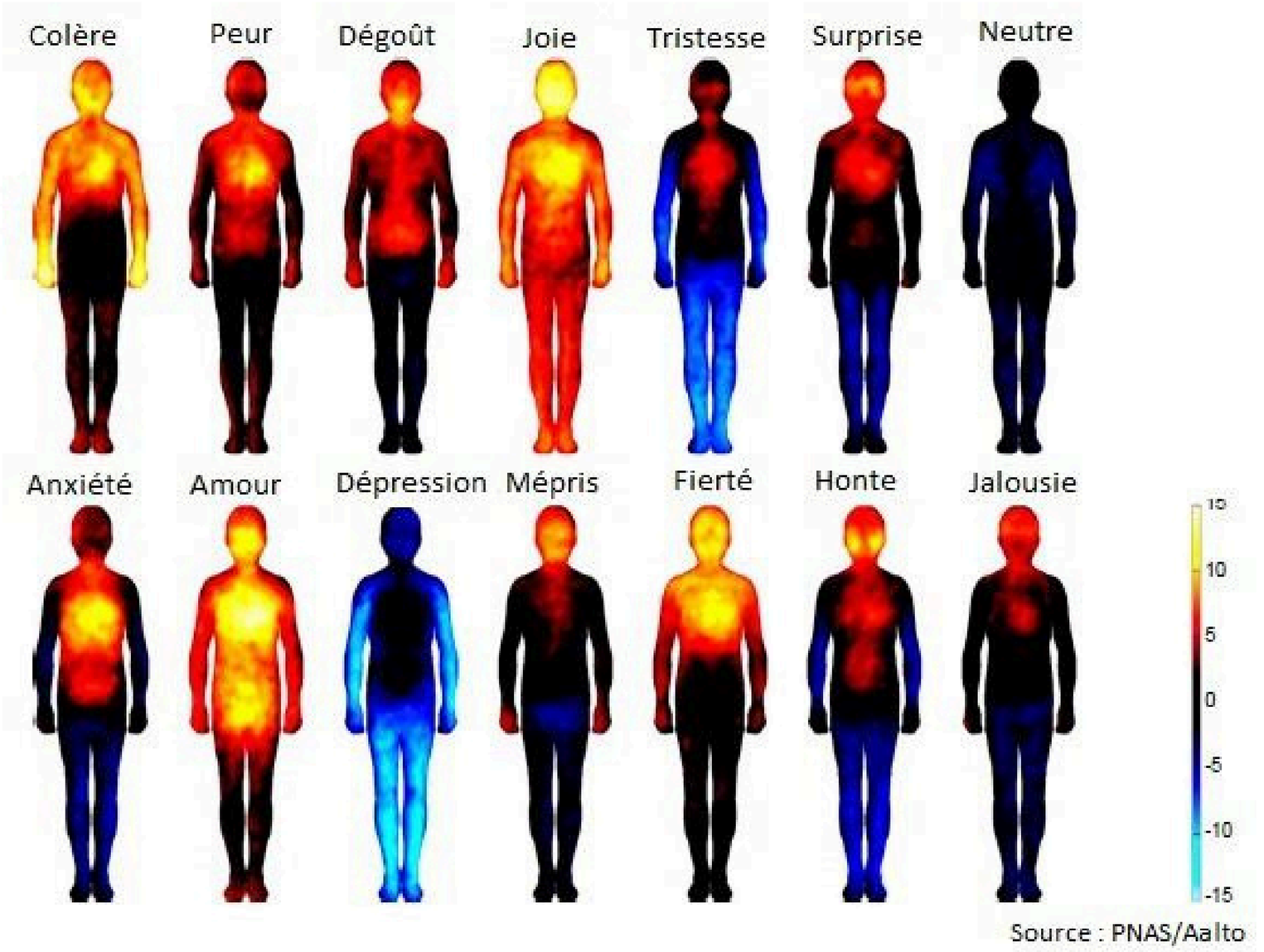
ÉTATS D'ESPRIT

Disposition mentale générale ou attitude durable envers soi-même, les autres, ou une situation donnée.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE


COLÈRE
DÉGOÛT
TRISTESSE
JOIE
SURPRISE
PEUR
CRITIQUE
DISTANT
FRUSTRÉ
AGRESSIF
EN COLÈRE
HAINEUX
MENACÉ
BLESSÉ
RÉPROBATION
DÉCEPTION
TERRIBLE
ÉVITEMENT
CULPABILITÉ
ABANDON
DÉSESPOIR
DÉPRESSION
SOLITUDE
ENNUI
OPTIMISTE
INTIME
PAISIBLE
FORT
ACCEPTÉ
FIER
INTÉRESSÉ
JOYEUX
EXCITÉ
ÉTONNÉ
CONFU
SURPRIS
APEURÉ
ANXIEUX
INSÉCURE
DOCILE
REJETÉ
HUMILIÉ
SUSPECT
SCEPTIQUE
SARCASTIQUE
JUGEMENT
AVERSION
RÉPUGNANT
RÉVOLTÉ
DÉGOUT
DÉTESTABLE
AVERSION
HÉSITANT
REMORDS
HONTEUX
IGNORÉ
INTIMIDÉ
IMPUISSANT
VULNÉRABLE
INFÉRIEUR
VIDE
ABANDONNÉ
ISOLÉ
AMORPHE
INDIFFÉREND
INSPIRÉ
OUVERT
ESPIÈGLE
SENSIBLE
OPTIMISTE
AIMANT
PROVOCANT
COURAGEUX
ACCOMPLI
RESPECTÉ
CONFIANT
IMPORTANT
CURIEUX
AMUSÉ
EXTASIÉ
LIBÉRÉ
ÉNERGIQUE
AVIDE
EFFROI
ABASOURDI
PERPLEXE
DÉSILLUSIONNÉ
CONSTERNÉ
CHOQUÉ
TERRIFIÉ
CRAINTIF
ACCABLÉ
PRÉOCCUPÉ
INCAPABLE
INFÉRIEUR
SANS VALEUR
INSIGNIFIANT
INADÉQUAT
EXCLUS
NON RESPECTÉ
RIDICULISÉ
EMBARASSÉ
DÉVASTÉ
INSÉCURE
JALOUX
AMER
DÉFIANT
FURIEUX
ENRAGÉ
PROVOCANT
HOSTILE
FURIEUX
IRRITÉ
RETIRÉ



Source : PNAS/Aalto

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

RÉGULER SES ÉMOTIONS

LA RÉALITÉ → FILTRE → NOTRE RÉALITÉ → PENSÉES → ÉMOTIONS → PERF

RÉPONDRE À UN BESOIN

4 QUESTIONS POUR GÉRER

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

QPOC

4 QUESTIONS POUR GÉRER

👉🏽 QUOI

👉🏽 POURQUOI

👉🏽 OU

👉🏽 COMMENT

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

COHÉRENCE CARDIAQUE

COHÉRENCE CARDIAQUE

PERMET DE RÉGULER LE SYSTME SYMPATHIQUE ET LE SYSTEME PARASYMPATHIQUE DU CORPS

3 6 5

3 FOIS PAR JOUR

6 RESPIRATIONS MINUTES

5 MINUTES

AU QUOTIDIEN

AVANT ET PENDANT LA COMPÉTITON

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

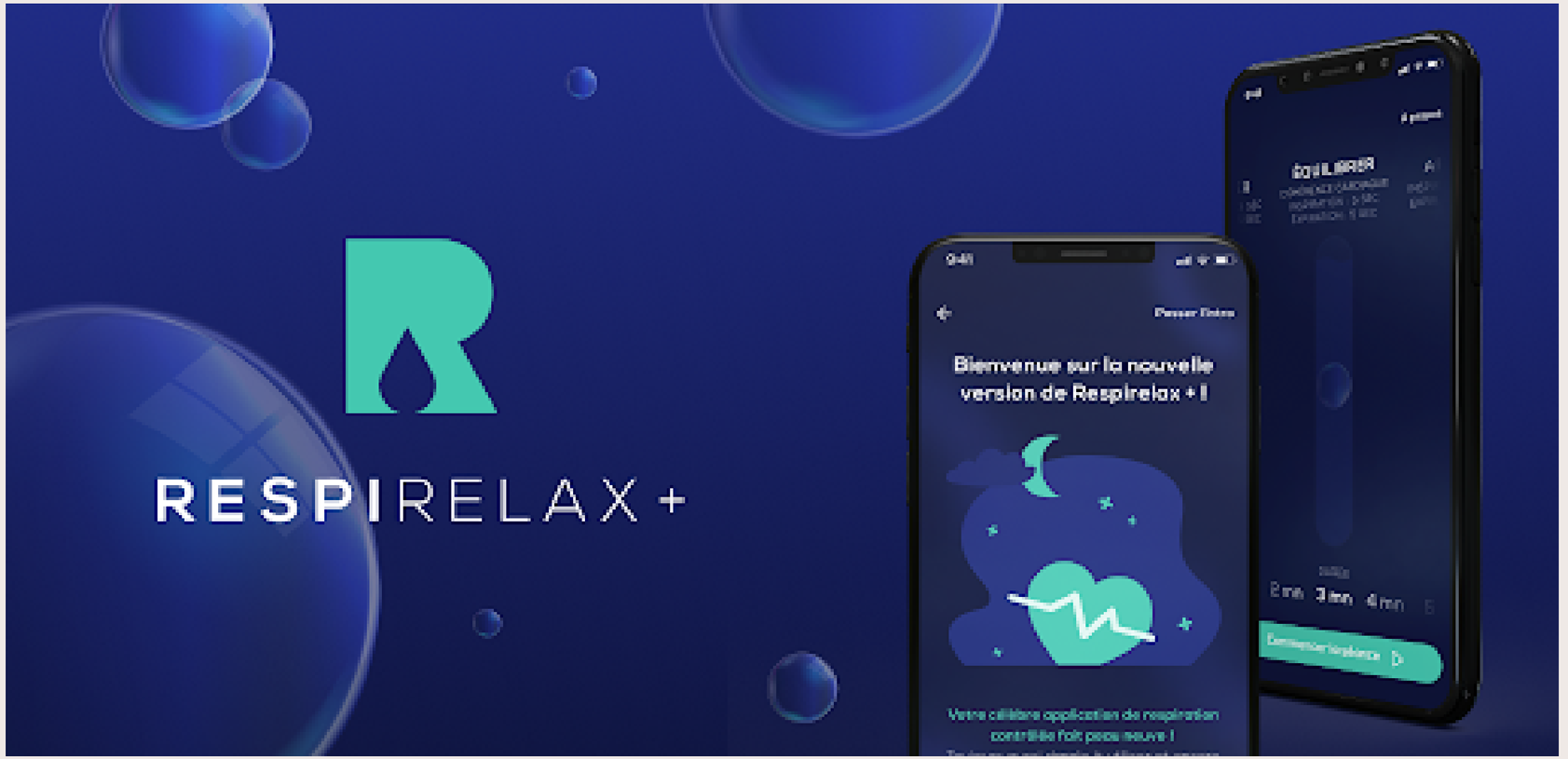
COHÉRENCE CARDIAQUE



3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

COHÉRENCE CARDIAQUE

COHÉRENCE CARDIAQUE



FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

FIXATION D'OBJECTIFS

SOUS FORME DE TABLEAU

	Court terme	Moyen terme	Long terme
Objectifs de processus			
Objectifs de performance			
Objectifs de résultats			

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

FIXATION D'OBJECTIFS

	Court terme	Moyen terme	Long terme
Objectifs de processus	- MAINTENIR UNE ROUTINE MENTALE ENTRE CHAQUE COUP (RESPIRATION, RECENTRAGE)	- RÉALISER CHAQUE COUP AVEC PRÉCISION ET FLUIDITÉ	- GAGNER AU MOINS 60 % DES COUPS JOUÉS
Objectifs de performance	- TRAVAILLER LA CAPACITÉ À BASCULER ENTRE DIFFÉRENTS TYPES DE CONCENTRATION	- DÉVELOPPER LA CONFIANCE SUR LES COUPS DIFFICILES	- AUGMENTER LE TAUX DE RÉUSSITE GLOBAL DE 5 % PAR RAPPORT AUX MATCHS PRÉCÉDENTS
Objectifs de résultats	- CONSTRUIRE UNE ROUTINE COMPLÈTE PRÉ-MATCH POUR RÉDUIRE LE STRESS	- STABILISER LA PERFORMANCE SUR L'ENSEMBLE DES MATCHS DE LA COMPÉTITION	GAGNER MA FINALE

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

VISUALISATION

LA VISUALISATION DÉSIGNE UNE TECHNIQUE MENTALE OÙ UN INDIVIDU IMAGINE DE MANIÈRE VIVANTE ET DÉTAILLÉE DES ACTIONS, DES SITUATIONS OU DES PERFORMANCES SPÉCIFIQUES POUR AMÉLIORER SES CAPACITÉS ET SA PRÉPARATION.

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

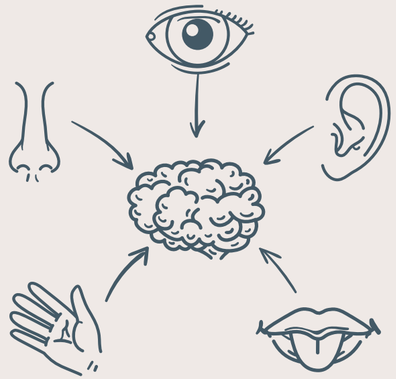
LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

VISUALISATION

LA VISUALISATION DÉSIGNE UNE TECHNIQUE MENTALE OÙ UN INDIVIDU IMAGINE DE MANIÈRE VIVANTE ET DÉTAILLÉE DES ACTIONS, DES SITUATIONS OU DES PERFORMANCES SPÉCIFIQUES POUR AMÉLIORER SES CAPACITÉS ET SA PRÉPARATION.

80% DE ZONES CÉRÉBRALES COMMUNES ENTRE UN MOUVEMENT RÉELLEMENT EXÉCUTÉ ET UN MOUVEMENT IMAGINÉ.

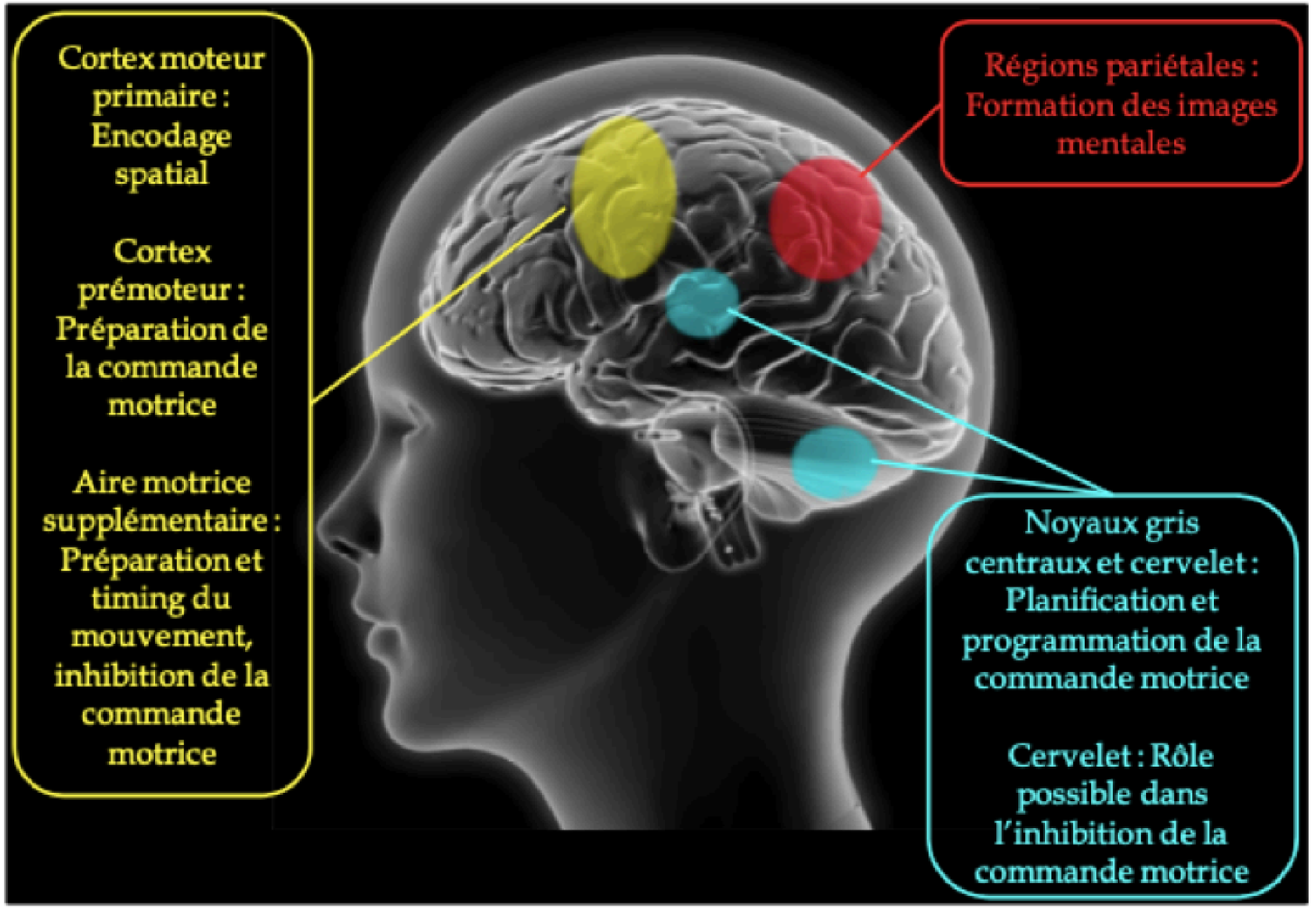


FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

3 - GESTION DU STRESS, DES ÉMOTIONS

VISUALISATION



ROLLAND ET AL

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE



- COMPRENDRE LE LIEN ENTRE LA CONFIANCE ET LES PENSÉES
- REFORMULER SES PENSÉES
- CULTIVER UNE POSTURE MENTALE POSITIVE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CONFIANCE - PENSÉE

LA CONFIANCE EN SOI DÉSIGNE LA CONVICTION D'UN INDIVIDU EN SA **CAPACITÉ À RÉUSSIR DANS UNE TÂCHE SPÉCIFIQUE,** EN S'APPUYANT SUR SES COMPÉTENCES, SON EXPÉRIENCE ET SES ENTRAÎNEMENTS.

C'EST UNE FORME DE CERTITUDE INTÉRIEURE QUI MOTIVE LES ATHLÈTES À RELEVER DES DÉFIS, À PERSÉVÉRER FACE AUX OBSTACLES ET À RESTER CONCENTRÉS SUR LEURS OBJECTIFS.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CONFIANCE - PENSÉE

CONFIANCE OU ESTIME ?

AFFIRMATION DE SOI : C'EST LA CAPACITÉ À EXPRIMER SES PENSÉES, SES SENTIMENTS, SES BESOINS DE MANIÈRE CLAIRE, DIRECTE ET RESPECTUEUSE ENVERS SOI-MÊME ET LES AUTRES.

CONFIANCE EN SOI : IL S'AGIT DE LA CONVICTION EN SES PROPRES CAPACITÉS À RÉUSSIR OU À FAIRE FACE À DES SITUATIONS SPÉCIFIQUES. ELLE EST SOUVENT NOURRIE PAR DES EXPÉRIENCES DE RÉUSSITE, DES COMPÉTENCES ACQUISES, ET UN DISCOURS INTERNE POSITIF.

ESTIME DE SOI : C'EST L'ÉVALUATION GLOBALE QUE L'ON A DE SA PROPRE VALEUR. L'ESTIME DE SOI EST PLUS PROFONDE ET STABLE QUE LA CONFIANCE EN SOI ET ENGLOBE LA PERCEPTION QUE L'ON A DE SOI-MÊME EN TERMES DE VALEURS, DE COMPÉTENCES ET DE MÉRITES. ELLE EST INFLUENCÉE PAR LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI, LES JUGEMENTS EXTÉRIEURS ET LES EXPÉRIENCES PERSONNELLES.



La pyramide de construction de l'image de soi.

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

2- MAITRISE DES TECHNIQUES DE PRÉPARATION MENTALE

CONFIANCE

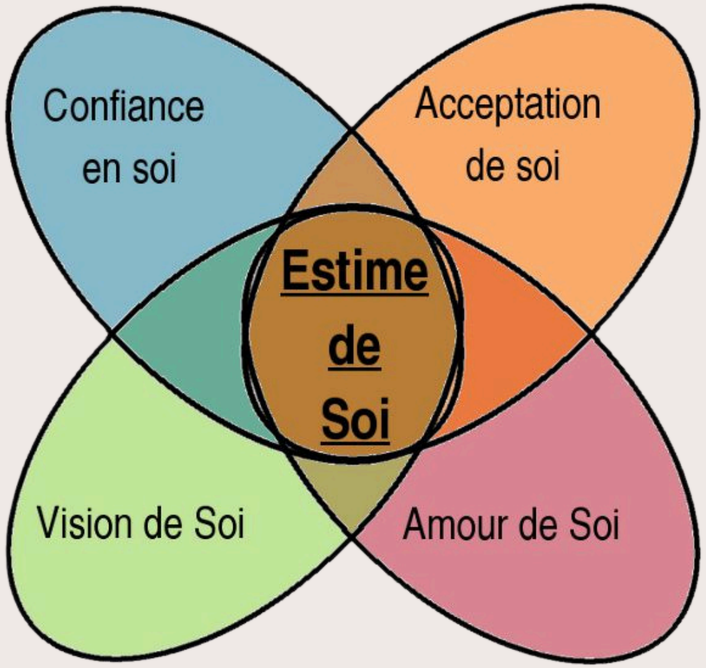
CONFIANCE OU ESTIME ?

LA CONFIANCE : C'EST LA MISE EN ACTION DE L'ESTIME DE SOI. ELLE EST LA CONSÉQUENCE DE L'AFFIRMATION DE SOI , QU'ELLE ENRICHIT EN RETOUR. ELLE EST FACILE À ÉVALUER PARCE QUE CONCRÈTE. ELLE PEUT ÊTRE DÉVELOPPER.

LA VISION DE SOI : C'EST UNE CONVICTION QUE L'ON PORTE, INDÉPENDANTE DE LA RÉALITÉ. CETTE VISION EST SUBJECTIVE ET LAISSE BEAU JEU AUX CROYANCES LIMITANTES.

L'AMOUR DE SOI : C'EST LE SOCLE DE L'ESTIME DE SOI. IL DÉPEND EN PARTIE DES « NOURRITURES AFFECTIVES » PRODIGUÉES PAR NOTRE ENTOURAGE (PARENTS, ENSEIGNANT, ENTRAINEURS, CHEF D'ENTREPRISE).

L'ACCEPTATION DE SOI : DÉSIGNE LA CAPACITÉ À S'ACCEPTER TEL QUE L'ON EST, AVEC SES FORCES, SES FAIBLESSES, SES SUCCÈS ET SES ÉCHECS, SANS JUGEMENT NI BESOIN DE PERFECTION. CELA IMPLIQUE DE RECONNAÎTRE SES QUALITÉS ET SES LIMITES, D'ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS, ET DE SE TRAITER AVEC BIENVEILLANCE, SANS CHERCHER CONSTAMMENT À CORRESPONDRE À DES ATTENTES EXTÉRIEURES.



FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

LIEN ENTRE PENSÉES ET CONFIANCE



- DES PENSÉES QUI SOUTIENNENT OU AFFAIBLISSENT LA CONFIANCE AVANT, PENDANT ET APRÈS UN COUP.

- TROUVER UNE SIMPLE PHRASE MENTALE POUR MODIFIER LA POSTURE, LE RELÂCHEMENT ET LA PRÉCISION DU GESTE.

- DISTINGUER LES PENSÉES AUTOMATIQUES NÉGATIVES (DU TYPE “JE VAIS RATER”) DES PENSÉES UTILES ET CONSTRUCTIVES.

- METTRE EN PLACE UN DISCOURS INTÉRIEUR ADAPTÉ, RÉALISTE ET ORIENTÉ PERFORMANCE.

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE VAIS ENCORE RATER CE COUP.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE VAIS ENCORE RATER CE COUP.”**

✅ **“JE ME CONCENTRE SUR MA ROUTINE ET MON GESTE. JE FAIS DE MON MIEUX, UN COUP APRÈS L’AUTRE.”**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE SUIS NUL SOUS PRESSION.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE SUIS NUL SOUS PRESSION.”**

✅ **“JE RESSENS DE LA PRESSION PARCE QUE JE TIENS À RÉUSSIR.**

JE RESPIRE ET JE RESTE DANS L’INSTANT.”

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE JOUE MOINS BIEN QUE D’HABITUDE.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE JOUE MOINS BIEN QUE D’HABITUDE.”**

✅ **“ÇA ARRIVE, JE ME RECENTRE. CE QUI COMPTE, C’EST LE PROCHAIN COUP.”**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“MON ADVERSAIRE EST BIEN MEILLEUR QUE MOI.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ “MON ADVERSAIRE EST BIEN MEILLEUR QUE MOI.”

✅ “JE ME CONCENTRE SUR MON JEU, PAS SUR LE SIEN. MON OBJECTIF, C’EST DE PROGRESSER À CHAQUE ACTION.”

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“SI JE RATE CELUI-LÀ, C’EST FINI.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“SI JE RATE CELUI-LÀ, C’EST FINI.”**

✅ **“CHAQUE COUP EST UNE NOUVELLE CHANCE. JE ME DONNE À FOND, CONCENTRÉ”**

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE N’AI PAS LE DROIT À L’ERREUR.”**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE N’AI PAS LE DROIT À L’ERREUR.”**

✅ **“L’ERREUR FAIT PARTIE DU JEU. CE QUI COMPTE, C’EST MA TECHNIQUE.”**

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE NE SUIS PAS ASSEZ BON POUR GAGNER.”**

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

REFORMULER SES PENSÉES

❌ **“JE NE SUIS PAS ASSEZ BON POUR GAGNER.”**

✅ **“JE MÉRITE MA PLACE ICI. JE ME PRÉPARE, JE M’ENGAGE, ET J’APPRENDS À CHAQUE COUP, J’AJUSTE.”**

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CULTIVER UNE CULTURE MENTALE POSITIVES

PASSÉ <-> PRÉSENT <-> FUTUR

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CULTIVER UNE CULTURE MENTALE POSITIVES

PASSÉ <-> PRÉSENT <-> FUTUR

JE ME SOUVIENT DE TOUTES LES VICTOIRES, LES BEAUX COUPS,

LES SÉLÉCTIONS, LES FINALES, ... RÉUSSIS

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CULTIVER UNE CULTURE MENTALE POSITIVES

PASSÉ <-> PRÉSENT <-> FUTUR

JE ME SOUVIENT DE TOUTES LES VICTOIRES, LES BEAUX COUPS,

LES SÉLÉCTIONS, LES FINALES, ... RÉUSSIS

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CULTIVER UNE CULTURE MENTALE POSITIVES

MISE EN APPLICATION

FAIRE LA LISTE DE SES VICTOIRES ET RÉUSSITES PROCHES OU LOINTAINES

TROUVER UN MOT CLÉ À ASSOCIER À CELA

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

4 - DISCOURS INTERNE ET CONFIANCE

CULTIVER UNE CULTURE MENTALE POSITIVES

MATCH EN TOURNOI RÉGIONAL → JE ME SUIS FAIS CONFIANCE,

RÉUSSI À GÉRER LA PRESSION

ENTRAINEMENT → CONNECTÉ AU PROCESSUS PAS SUR LE

RÉSULTATS, BONNE SENSATIONS, FLUIDE

FINALE NATIONALE → JOUER LIBÉRÉ, CONFIANCE ET FLUIDITÉ,

RÉSULTATS INTERESSANT

MOT CLÉ = FLUIDE

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

5 - CRÉATION DE ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE



- À QUOI SERT UNE ROUTINE ?
- AVANT, PENDANT, APRÈS UN COUP / UN MATCH

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

5 - ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉ

UNE ROUTINE

UNE ROUTINE EN PRÉPARATION MENTALE EST UN ENCHAÎNEMENT D'ACTIONS MENTALES ET/OU PHYSIQUES QUE L'ON RÉPÈTE AVANT UN GESTE TECHNIQUE, AVANT UNE PERFORMANCE, OU PENDANT UNE COMPÉTITION, DANS LE BUT DE CRÉER UN ÉTAT OPTIMAL DE CONCENTRATION, DE CONFIANCE ET DE STABILITÉ.

BUT

- SE METTRE DANS SA BULLE
- GRÉER LE STRESS ET L'INCERTITUDE
- INSTALLATION DE LA CONCENTRATION

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

5 - ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉ

ROUTINE AVANT LE MATCH

- RESPIRATION LENTE PENDANT 1 À 2 MINUTES POUR CALMER LE SYSTÈME NERVEUX
- VISUALISATION MENTALE DE QUELQUES SITUATIONS DE JEU RÉUSSIES
- MOT-CLÉ D'ANCRAGE (EX. : "FOCUS", "FLUIDE", "JUSTE")
- ROUTINE CORPORELLE LÉGÈRE (ÉCHAUFFEMENT, MOBILISATION DES ÉPAULES, POIGNETS...)
- INTENTION CLAIRE : "JE JOUE COUP PAR COUP." / "JE ME CONCENTRE SUR MON PROCESSUS."

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

5 - ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉ

ROUTINE PENDANT OU AVANT UN COUP

1. **REGARDER LA TABLE - CHOISIR SA STRATÉGIE**
2. **RESPIRER CALMEMENT**
3. **(OPTIONNEL) MOT-CLÉ MENTAL OU PHRASE D'ANCRAGE**
4. **VISUALISER LES TRAJECTOIRES**
5. **SE POSITIONNER ET AJUSTER SA POSTURE**
6. **LANCER LE COUP AVEC INTENTION**
7. **RESTER EN POSITION**

FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

5 - ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉ

ROUTINE APRÉS UN COUP

- ÉVALUATION RAPIDE DE LA SITUATION
- ACCUEILLIR L'ÉMOTION (EX. : FRUSTRATION, SATISFACTION) SANS RÉAGIR À CHAUD
- RECENTRAGE (RESPIRATION + MOT-CLÉ SI NÉCESSAIRE)
- REPRISE DU FIL : "C'EST FAIT. PROCHAIN COUP."

FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

5 - ROUTINE MENTALE PERSONNALISÉ

CRÉATION DE SA ROUTINE

AVANT

- RESPIRATION LENTE PENDANT 1 À 2 MINUTES POUR CALMER LE SYSTÈME NERVEUX
- VISUALISATION MENTALE DE QUELQUES SITUATIONS DE JEU RÉUSSIES
- MOT-CLÉ D'ANCRAGE (EX. : "FOCUS", "FLUIDE", "JUSTE")
- ROUTINE CORPORELLE LÉGÈRE (ÉCHAUFFEMENT, MOBILISATION DES ÉPAULES, POIGNETS...)
- INTENTION CLAIRE : "JE JOUE COUP PAR COUP." / "JE ME CONCENTRE SUR MON PROCESSUS."

PENDANT

1. REGARDER LA TABLE - CHOISIR SA STRATÉGIE
2. RESPIRER CALMEMENT UNE FOIS
3. VISUALISER BRIÈVEMENT LA TRAJECTOIRE
4. SE POSITIONNER ET AJUSTER SA POSTURE
5. (OPTIONNEL) MOT-CLÉ MENTAL OU PHRASE D'ANCRAGE
6. LANCER LE COUP AVEC INTENTION

APRÉS

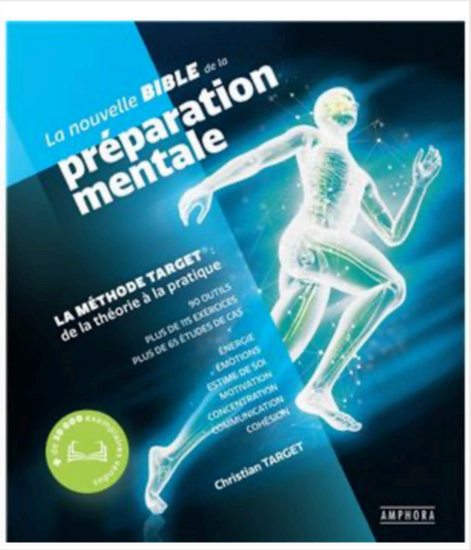
- ÉVALUATION RAPIDE DE LA SITUATION
- ACCUEILLIR L'ÉMOTION (EX. : FRUSTRATION, SATISFACTION) SANS RÉAGIR À CHAUD
- RECENTRAGE (RESPIRATION + MOT-CLÉ SI NÉCESSAIRE)
- REPRISE DU FIL : "C'EST FAIT. PROCHAIN COUP."

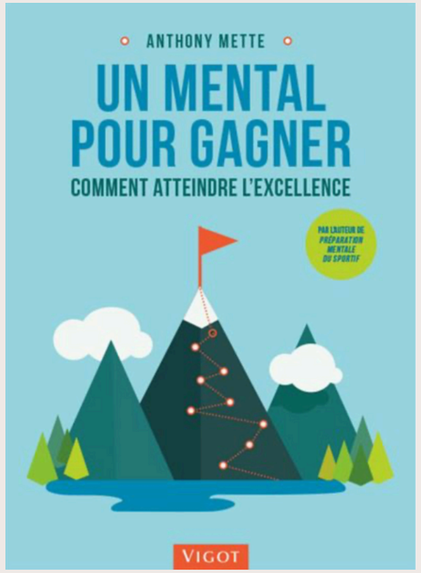
FF BILLARD NOUVELLE AQUITAINE

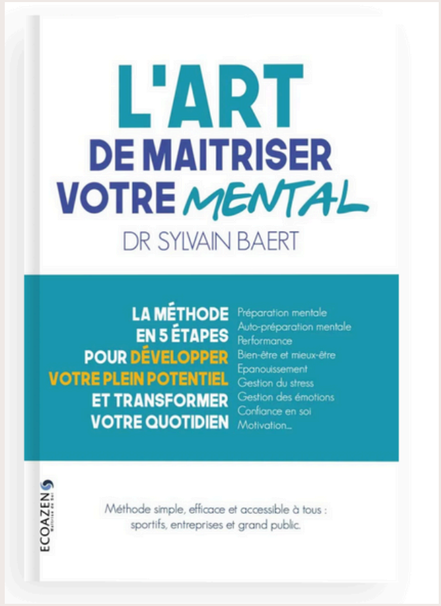
LOLA POSTAL PRÉPARATION MENTALE

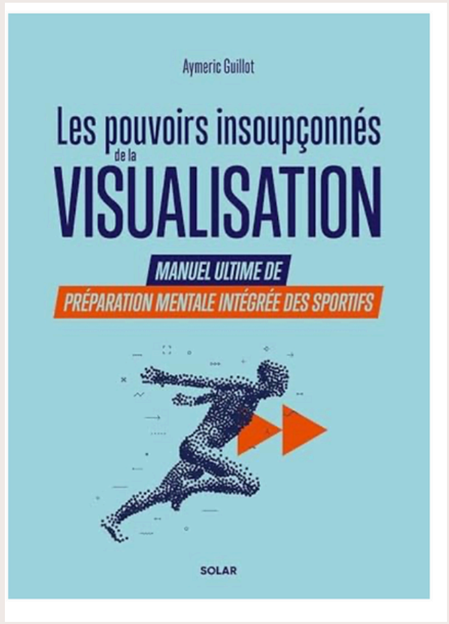
POUR ALLER PLUS LOIN

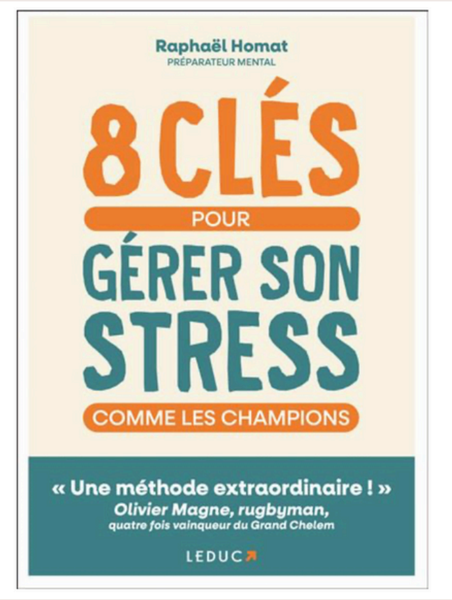
LIVRES











FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE

POUR ALLER PLUS LOIN

PODCAST









FF BILLARD
NOUVELLE AQUITAINE

LOLA POSTAL
PRÉPARATION MENTALE



MERCI DE VOTRE ÉCOUTE