Dimension mentale

Dans le cadre de l'optimisation de la performance, de plus en plus de sportifs, entraîneurs, dirigeants ont décidé à un moment de leur carrière de bénéficier d'un accompagnement. Préparation mentale, soutien psychologique à la performance, visualisation mentale, gestion du stress, coaching … autant d'approches différentes et souvent complémentaires à la disposition aujourd'hui des athlètes et de leur encadrement qui ont bien compris l'intérêt de les intégrer dans leur préparation, au même titre que l'aspect médical, physique, tactique ou technique.

Le dispositif d'accompagnement à la dimension mentale des sportifs de haut niveau proposé à l'INSEP s'appuie sur une mission spécifique dédiée, regroupant l'ensemble des personnes ressources de l'établissement (psychologues cliniciens, préparateurs mentaux , coach labellisés APPI, chercheurs en psychologie, …). Cette organisation permet d'une part de centraliser les demandes, d'optimiser et individualiser le traitement des demandes et de mutualiser les expériences et expertises des professionnels de l'établissement. L'INSEP s'appuie également sur les compétences d'experts reconnus, dont la psychologue du sport, Meriem Salmi, qui est chargée d'accompagner les équipes pour monter en compétences et qui intervient également auprès de certains athlètes priorisés.