



# GUIDE PRATIQUE POUR LES ENTRAINEURS

COMMENT DÉVELOPPER LA  
PERFORMANCE MENTALE ET  
ÉMOTIONNELLE DE VOS ATHLÈTES

DIMITRI NEIMRY – PRÉPARATEUR MENTAL  
POUR ATHLÈTES, ÉQUIPES ET COACHS

WWW.DIMITRINEIMRY.COM

# Table des MATIÈRES

## INTRODUCTION

- 1 LE RÔLE MENTAL DE L'ENTRAÎNEUR**
- 2 CONSTRUIRE LA CONFIANCE DE VOS ATHLÈTES**
- 3 GÉRER LE STRESS ET LA PRESSION**
- 4 LA COMMUNICATION QUI CONSTRUIT OU DÉTRUIT**
- 5 CONSTRUIRE LA COHÉSION D'ÉQUIPE**





# Table des MATIÈRES

6

## MOTIVATION ET DISCIPLINE

L'équilibre à trouver

7

## GESTION DES PARENTS ET DE L'ENVIRONNEMENT

8

## LES ERREURS FRÉQUENTES DES ENTRAÎNEURS

9

## QUAND ET COMMENT INTÉGRER UN PRÉPARATEUR MENTAL

## CONCLUSION

Vous êtes un bâtisseur



# VOTRE COACH

Je suis **Dimitri Neimry**, préparateur mental et entraîneur.

Avant de me spécialiser dans l'accompagnement mental, j'ai été coach fédéral en trail running pendant plus de 10 ans au sein de la Ligue Belge d'Athlétisme. Cette expérience m'a permis d'accompagner de nombreux athlètes sur le terrain, de comprendre leurs besoins, leurs difficultés, et surtout les exigences du haut niveau.

Depuis toujours, je suis passionné par la performance humaine et par ce qui fait réellement la différence dans un match, une compétition ou une carrière : le mental.



Côté formation, je n'ai jamais cessé d'apprendre et de me perfectionner :

- Coach diplômé « Expert » Méthode Target®,
- Technicien en PNL,
- Spécialisation – Protocole Mind & Go Injury Skills,
- Bachelor en Gestion des Ressources Humaines,
- Coach certifié Mental2Pro®,
- Entraîneur National de Trail à la Ligue Belge d'Athlétisme (LBFA),
- Entraîneur d'Athlétisme diplômé ADEPS Niv 3.

Mais ma plus grande école reste sans doute le sport lui-même.

Je pratique le trail en compétition depuis plus de 20 ans, et mes traversées aux quatre coins du monde (Corse, Népal – Annapurnas, Costa Rica – traversée Ouest-Est, Écosse – Highlands...) m'ont confronté à l'exigence extrême de l'ultra endurance.

Dans ces épreuves, j'ai dû puiser dans mes propres ressources mentales : gérer la douleur, les doutes, la solitude et l'incertitude. J'ai expérimenté sur moi-même les méthodes que j'enseigne aujourd'hui, et c'est ce qui me permet d'accompagner chaque sportif et chaque entraîneur avec authenticité et conviction. Être préparateur mental, pour moi, ce n'est pas seulement transmettre des outils. C'est aussi partager une philosophie :

**Le mental se construit, s'entraîne, et peut devenir le plus grand atout d'un athlète... mais aussi d'un être humain.**



# INTRODUCTION

Un entraîneur ne forme pas seulement des athlètes.

Il forge des êtres humains capables de gérer la pression, de rester concentrés et de se dépasser.

Pourtant, combien d'entraîneurs se sentent parfois impuissants face à :

- un joueur qui s'écroule sous la pression,
- une équipe qui perd sa motivation,
- des conflits internes qui sabotent la cohésion,
- des parents qui interviennent trop.

Ce guide est conçu pour vous donner des outils concrets de préparation mentale afin d'intégrer la dimension psychologique dans vos entraînements, sans complexité, avec des exercices pratiques et une approche professionnelle.



# 1. LE RÔLE MENTAL DE L'ENTRAINEUR

## Plus qu'un technicien : un leader

Votre influence dépasse les schémas tactiques. Vous êtes un modèle : vos attitudes conditionnent celles de vos athlètes.



## Trois casquettes essentielles

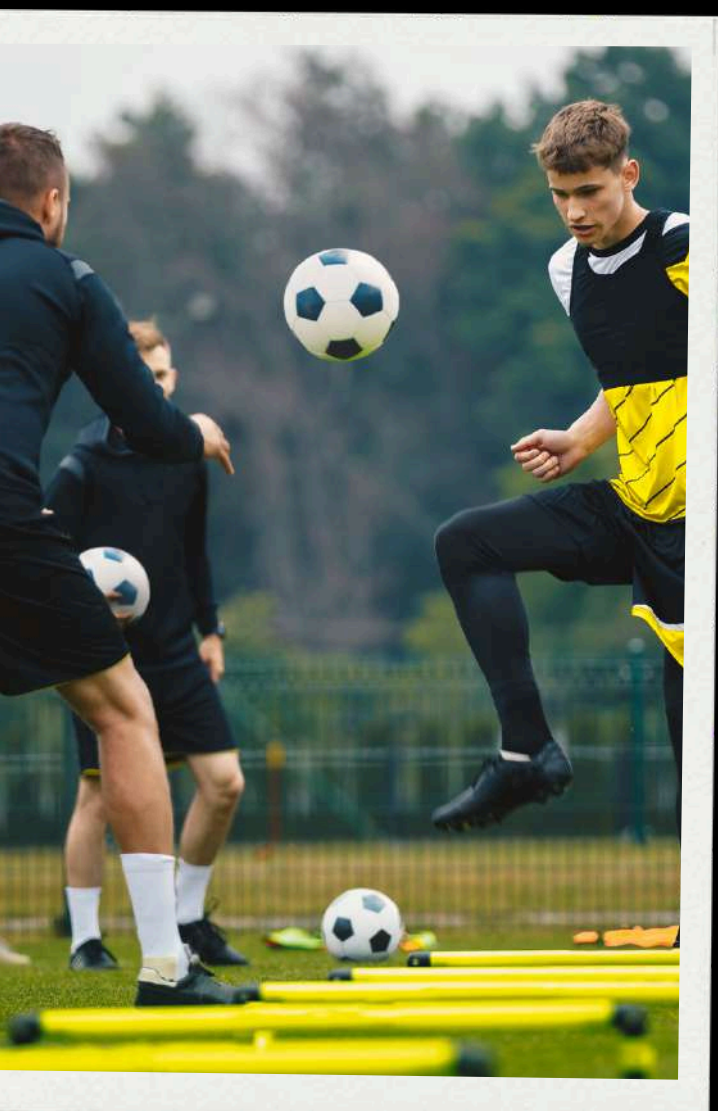
- **Éducateur** : transmettre des valeurs.
- **Manager** : organiser le collectif.
- **Mentor mental** : inspirer la confiance et la résilience.

**Exercice pratique** : Notez 3 valeurs que vous souhaitez que vos athlètes incarnent. Demandez-vous : est-ce que je les incarne moi-même à chaque entraînement ?

- 1:.....  
2:.....  
3:.....



# 2. CONSTRUIRE LA CONFIANCE DE VOS ATHLÈTES



## Le cercle de confiance

- La confiance naît de la clarté des rôles et des objectifs.
- Elle se nourrit de feedbacks réguliers.
- Elle s'effondre avec l'injustice ou les incohérences.

## Les feedbacks efficaces

1 critique = 2 encouragements.

Soyez précis : "J'ai aimé ta concentration sur l'action X."

# Exemple concret

✗ “Tu dois mieux jouer !”

✓ “Ton engagement défensif était excellent, continue comme ça. La prochaine étape : garder ce niveau d'intensité plus longtemps.”

## Astuce pratique :

Mettez en place un rituel d'auto-feedback : demandez à vos athlètes de s'évaluer après chaque séance.



# 3. GÉRER LE STRESS ET LA PRESSION



## Identifier les signaux de stress

- Mains moites, respiration rapide.
- Manque de concentration.
- Attitude défensive (“Je ne vais pas y arriver”).

## Outils de régulation

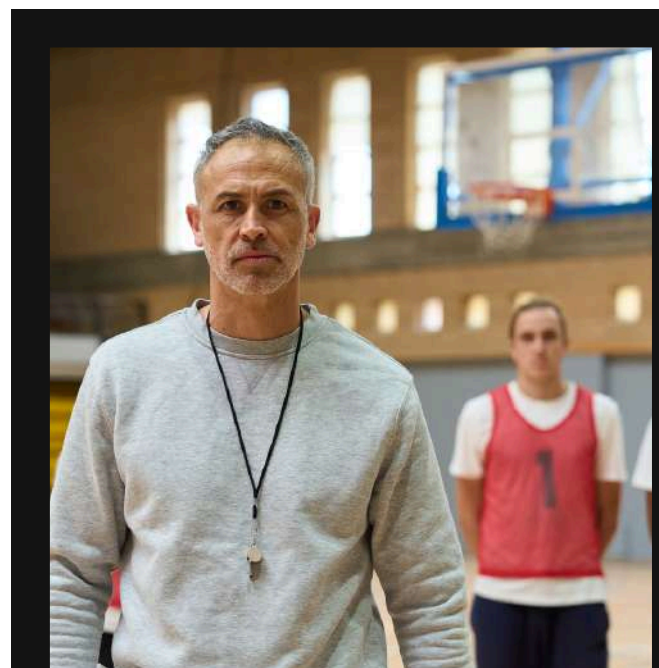
- Respiration 3-6 (inspiration 3 sec, expiration 6 sec).
- Visualisation de la performance réussie.
- Routines mentales avant compétition.

## Rôle de l'entraîneur

Vous pouvez :

- Installer des pauses de respiration collectives.
- Normaliser le stress (“C’est normal d’être nerveux, utilisons cette énergie”).
- Intégrer 5 minutes de préparation mentale dans vos séances.

**Exercice :** Avant chaque match, demandez à chaque joueur de partager une phrase ressource (ex. “Je suis prêt”, “Je fais confiance à mon travail”).





# 4. LA COMMUNICATION QUI CONSTRUIT OU DÉTRUIT

## Le pouvoir des mots

Un mot peut galvaniser ou briser. Votre langage doit être clair, simple et positif.

## Les règles d'or de la communication efficace

1. Toujours adresser la personne, pas seulement la performance.
2. Remplacer "Tu rates toujours" par "Essaie cette approche."
3. Poser des questions plutôt que donner des ordres.

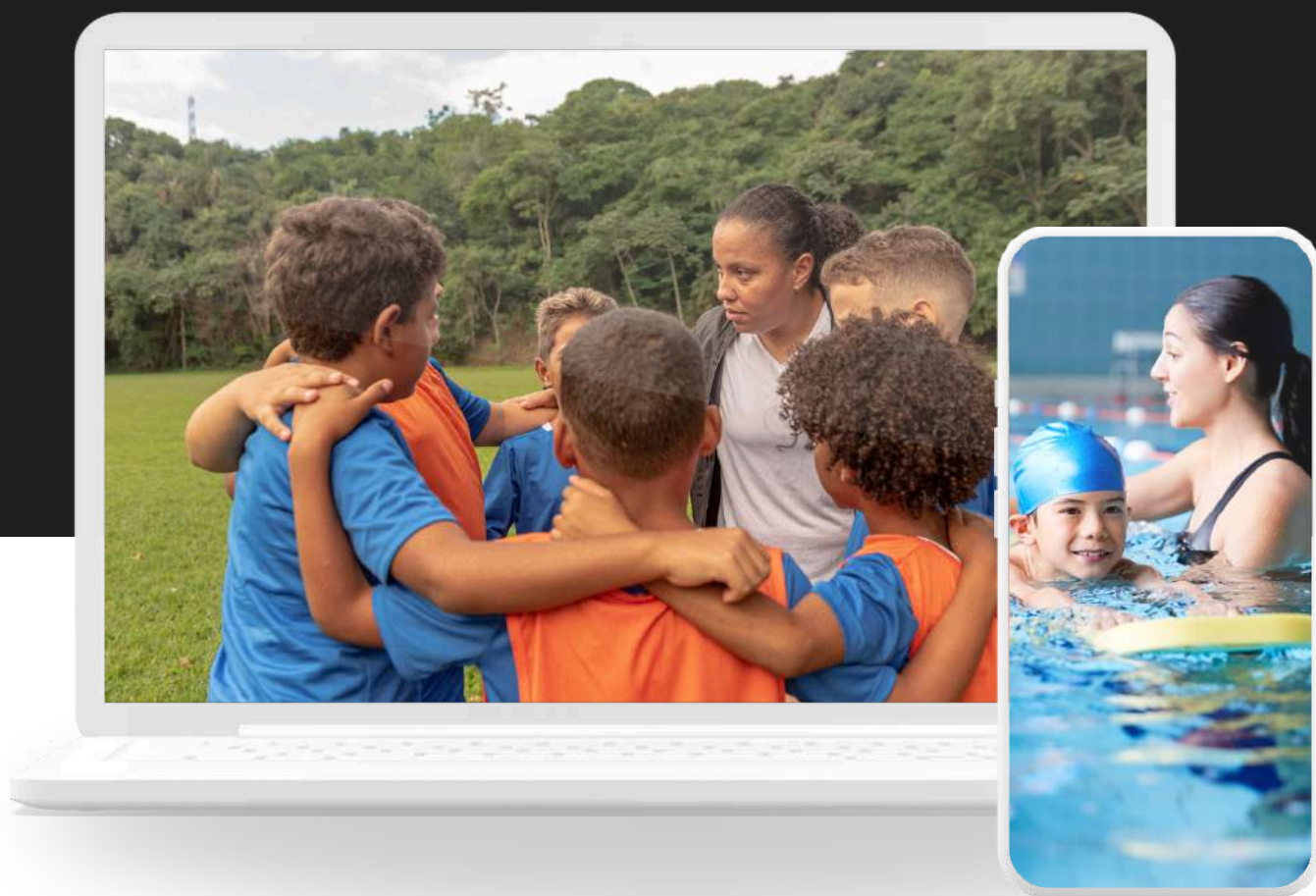
## Gérer les moments de crise

- Ne pas hurler : garder une voix posée mais ferme.
- Valoriser les efforts malgré la défaite.
- Débriefing à froid, pas sous la colère.

### **Astuce :**

Adoptez la règle des 24h : pas de critique technique à chaud après une défaite. Attendez le lendemain.

# 5. CONSTRUIRE LA COHÉSION D'ÉQUIPE



## Le “Nous” avant le “Je”

Une équipe performante est une équipe où chacun connaît son rôle et se sent valorisé.

## Exercices de cohésion

- **Le cercle des forces** : chaque joueur dit ce qu'il apprécie chez un autre.
- **Les rôles tournants** : changer parfois les responsabilités pour développer l'empathie.





## Gérer les conflits

- Écouter chaque partie sans juger.
- Recentrer sur l'objectif commun.
- Transformer la confrontation en apprentissage.



## Exercice :

Organisez un “moment off” (repas, activité ludique) toutes les X semaines pour renforcer les liens hors terrain.

# 6. MOTIVATION ET DISCIPLINE : L'ÉQUILIBRE À TROUVER



## Motivation intrinsèque/extrinsèque

Comme pour les parents, l'entraîneur doit favoriser le plaisir de jouer et progresser plus que la seule recherche de victoires.

## Créer un climat motivant

- Célébrer les petits progrès.
- Fixer des objectifs mesurables et atteignables.
- Donner de l'autonomie aux joueurs.

## Discipline constructive

La discipline n'est pas la peur de la sanction, c'est la clarté des règles et la constance dans leur application.

### Astuce :

Rédigez une charte d'équipe avec vos athlètes (valeurs, règles, sanctions justes).



# 7. GESTION DES PARENTS ET DE L'ENVIRONNEMENT



## Les parents : alliés ou perturbateurs ?

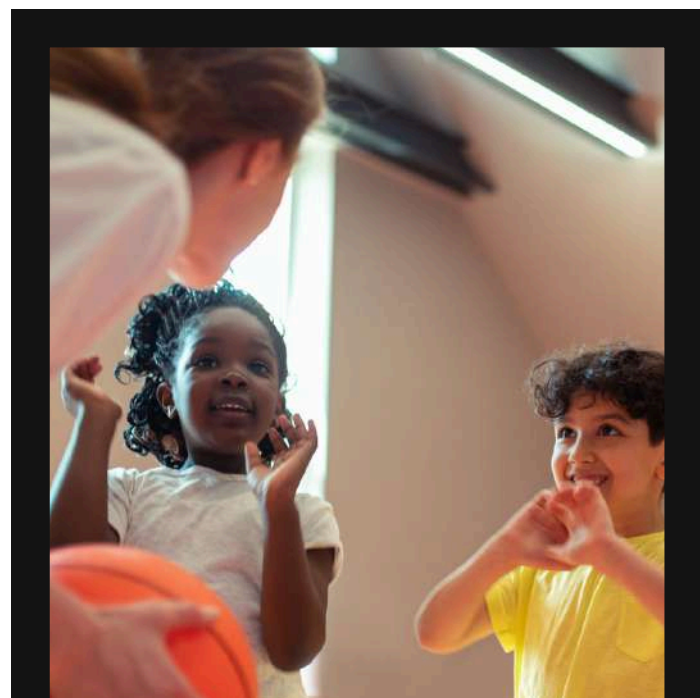
Un entraîneur doit savoir impliquer les parents sans leur laisser empiéter sur son rôle.

### Stratégies

- Clarifier les rôles dès le départ (coach = technique, parents = soutien).
- Organiser une réunion parents-début de saison.
- Communiquer régulièrement pour éviter les tensions.

### Check-list entraîneur-parents

- Toujours garder le respect mutuel.
- Fixer des canaux de communication clairs.
- Ne jamais débriefer un enfant devant ses parents.





# 8. LES ERREURS FRÉQUENTES DES ENTRAÎNEURS

## Parler uniquement de tactique

- Le mental doit être intégré aux séances.

## Crier pour motiver

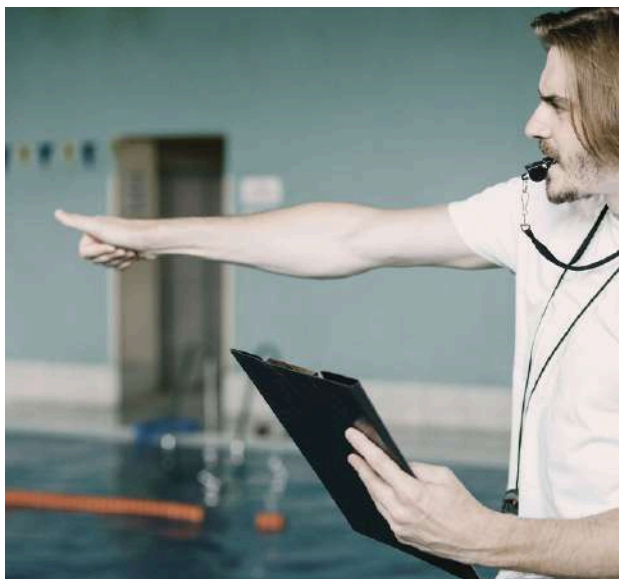
- Cela crée de la peur, pas de la confiance.

## Se focaliser sur les meilleurs

- Chaque athlète a besoin de reconnaissance.

## Être incohérent

- Vos décisions doivent être justes et constantes.



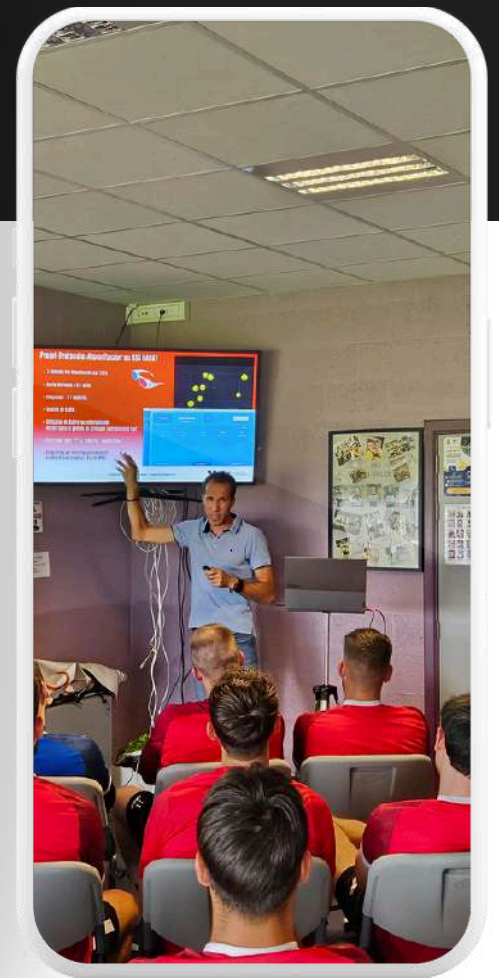
# 9. QUAND ET COMMENT INTÉGRER UN PRÉPARATEUR MENTAL

## Signaux d'alerte

- Athlètes qui s'effondrent en compétition.
- Manque d'engagement aux entraînements.
- Conflits persistants dans le groupe.

## Apports concrets

- Programmes de routines mentales.
- Exercices de concentration et de confiance.
- Médiation entre joueurs et staff.



# CONCLUSION: VOUS ÊTES UN BATISSEUR

**Un entraîneur ne forme pas seulement des sportifs. Il forme des personnes capables de gérer la vie, pas seulement le terrain.**



## **Votre rôle est immense :**

A travers vos attitudes, vos mots et vos choix, vous pouvez faire de vos athlètes des adultes confiants, résilients et passionnés.

# DIMITRI NEIMRY



PRÉPARATEUR MENTAL

# MES SERVICES

## COMMENT JE PEUX VOUS AIDER ?

Aujourd'hui, les sportifs progressent très vite physiquement et techniquement. Mais ce qui fait souvent la différence en match, c'est leur mental.

En tant qu'entraîneur, vous le savez mieux que personne : certains joueurs brillent à l'entraînement mais s'effondrent en compétition, d'autres manquent de confiance, de régularité ou de concentration.

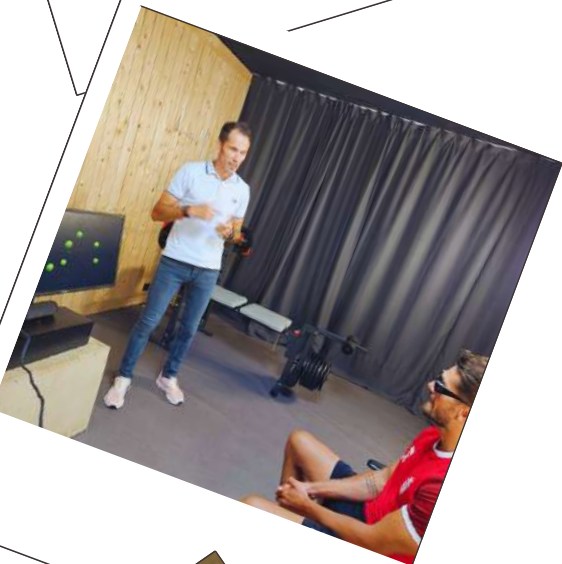
C'est pourquoi j'accompagne **les équipes** et **les entraîneurs** pour :

- **Renforcer la confiance** des athlètes dans les moments clés,
- Apprendre à **gérer la pression** des compétitions et à rester performants sous stress,
- **Améliorer la concentration** et la prise de décision rapide,
- **Transformer les émotions** en énergie positive et constructive,
- **Favoriser la cohésion et la motivation** collective sur la durée.

Mon rôle est d'être un **allié extérieur et bienveillant** du staff, un regard complémentaire qui aide à développer des ressources mentales solides, au service de la performance individuelle et collective.



# MES SERVICES



## MES AUTRES SERVICES

### **Conférences & Ateliers**

Pour sensibiliser entraîneurs, joueurs et staff à l'importance du mental et transmettre des outils simples, concrets et applicables immédiatement.

### **Préparation Mentale pour sportifs & équipes**

Un accompagnement sur mesure pour travailler la confiance, la gestion des émotions et la concentration, en individuel ou en collectif, selon les besoins de votre club.

### **Entraînement Neuro-Cognitif (NeuroTracker®)**

Un outil innovant, déjà utilisé par les clubs pros (NBA, NFL, PSG, Manchester United...), pour muscler le cerveau et améliorer la prise de décision, l'attention et la rapidité de réaction en situation de match.

### **Programmes pour Clubs**

Mise en place de cycles d'entraînement mental et cognitif, ateliers pour le staff et les joueurs, et suivis adaptés aux objectifs de votre structure.

## **Vous souhaitez offrir cet accompagnement à vos athlètes et à votre staff ?**

Je propose des présentations personnalisées (en visio ou sur place) pour vous montrer concrètement comment intégrer la préparation mentale et cognitive dans la dynamique de votre club.





# CONTACTEZ-MOI

 [CONTACT@DIMITRINEIMRY.COM](mailto:CONTACT@DIMITRINEIMRY.COM)

 0474 / 25 49 48

Accompagnement possible en présentiel ou/et visio  
conférence.

**Belgique – France – Luxembourg – Suisse**

[WWW.DIMITRINEIMRY.COM](http://WWW.DIMITRINEIMRY.COM)