



4<sup>ème</sup> lundi du sport

## LE CHAMPION, SON MENTAL, SA PERFORMANCE

12 octobre 2009 - 18h30-21h au CNOSF\*

*« C'est le mental qui fait la différence ». Mais le mental, c'est quoi ? Où les "numéros un" puisent-ils cette barge qui leur fait croire en leur destin, durer et endurer ? Comment se préparent-ils mentalement aux grandes compétitions ? Comment domestiquent-ils le stress pour en faire un allié ? Comment renaissent-ils de leurs cendres ? Quel est le rôle de l'environnement technique pour accompagner l'exploit ? Enfin, comment arrivent-ils à se transcender pour se hisser au sommet ? Champions et entraîneurs réagiront à la présentation d'ouverture de Hubert Ripoll avant un grand débat avec la salle.*

### GRANDS TÉMOINS

**Hubert Ripoll**, professeur des universités et auteur de l'ouvrage : « Le mental des champions » (Éd. Payot)

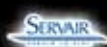
**Frédérique Jossinet**, triple championne d'Europe et vice championne Olympique de judo

**Daniel Costantini**, entraîneur de l'équipe de France de handball, championne du Monde en 1995 et 2001

*Inscriptions impératives et gratuites*

01.40.77.55.34 - a.ins@wanadoo.fr

\*CNOSF, 1 av. Pierre de Coubertin, Paris 13<sup>e</sup>  
Accès transports : Cité Universitaire (ligne B et Tram T3)



Artisan-Orfèvre

