



performa  
coach  
Optimisons  
vos performances



*"Quand il est évident que ton **OBJECTIF** est inatteignable,  
ne change pas d'objectif, change ta manière de l'atteindre"*

*Confucius*



[spampanay@performacoach.fr](mailto:spampanay@performacoach.fr)  
06.32.63.77.83





## Qui suis-je ?

Je suis **Coach Professionnel Certifié (Titre RNCP de Niveau 6)**, formé aux différents outils du coaching tels que l'indicateur de préférences psychologiques (MBTI), Emotional Freedom Techniques (Libération Emotionnelle), la méthode ECO2A du Dr Sylvain BAERT et sur d'autres méthodes en coaching mental que je suis prêt à vous faire découvrir (La conscience nutritionnelle, soins énergétiques pour débloquer et équilibrer les énergies, ...).

Fort de mes compétences et expériences acquises pendant 27 ans dans le monde du sport professionnel en qualité de Directeur du LOSC Formation mais aussi de l'École et Académie des Métiers du Sport professionnel (Mission pour l'Olympique de Marseille, Les Girondins de Bordeaux, AS Nancy Lorraine, La Ligue des Hauts de France de Tennis), j'ai donc décidé en octobre 2021 de créer mon agence :

### « PERFORMA COACH »

L'agence est spécialisée dans l'accompagnement en **Coaching Mental** et le **Consulting, l'Ingénierie de développement des compétences et des systèmes de formation** à destination de l'ensemble des acteurs du Monde sportif professionnel, de Haut Niveau et amateur.

Mon sérieux, ma déontologie, ma confidentialité, mon professionnalisme et mon dynamisme sont autant d'indicateurs de confiance pour mes clients et futurs clients.





# Votre coach mental



## 27 ans d'expérience professionnelle

dans de football au LOSC Lille en qualité de Directeur des systèmes de formation et dispositifs extra-sportifs

## Fondateur

### « PERFORMA COACH »

Coach Mental Certifié en Développement Professionnel et l'optimisation de la performance

## Consultant

**en développement des Compétences** et gestion de système de formation professionnelle

## Sébastien PAMPANAY

mon profil de Préférences Psychologiques (MBTI)



## TRAILleur longues distances

(Marathon des Sables, Mont Blanc, EcoTrail OSLO, ...)

## Ambassadeurs

ActiNutrition (Phytothérapie)  
Foot en Cœur (Humanitaire)

## Président Association

Destination Sport (Evènementiel Sportif)



## 1 Master Coach Professionnel

Titre RNCP de Niveau 6  
Niveau ACC International Coach Fédération

## 2 Certificats de Préparation Mentale

Psychologie du Sportif  
Méthodologie ECO2A

## 3 certificats de praticien

MBTI (Préférences Psychologiques)  
EFT (Libération Emotionnelle)  
NSS (Nutrition-Sport-Santé)



Et encore plus d'informations [LinkedIn](#)

<https://www.linkedin.com/in/spampanay>

**performa**  
**coach**  
Optimisons  
vos performances



## COACHING MENTAL



# Le coaching mental ?

**Jean FOURNIER**, chercheur à l'INSEP (1998), la définit comme :

**“La préparation à la compétition par un apprentissage d’habiletés mentales et d’organisations, 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”.**

Les **12 habiletés mentales**, selon **Durand-Bush et Salmela** (1995) :

- **3 Habiletés de base :** Fixation de buts, engagement, confiance
- **4 Habiletés psycho-somatiques :** Contrôle de la peur, gestion du stress, relaxation, activation
- **5 Habiletés cognitives :** Concentration, contrôle des distractions, imagerie, pratique mentale, préparation à la compétition

La Préparation Mentale est un accélérateur de performance; elle est individualisée, structurée, organisée et rigoureuse.



## Pour qui ?

Que vous soyez sportif professionnel, de Haut Niveau ou amateur, entraîneur..., la préparation mentale sera sans doute l'atout qui vous permettra de vous démarquer et d'optimiser vos performances.

Votre accompagnement par un Coach Mental, parfois appelé « **optimisateur de la performance** » vous permettra d'atteindre et réaliser vos objectifs de performance.

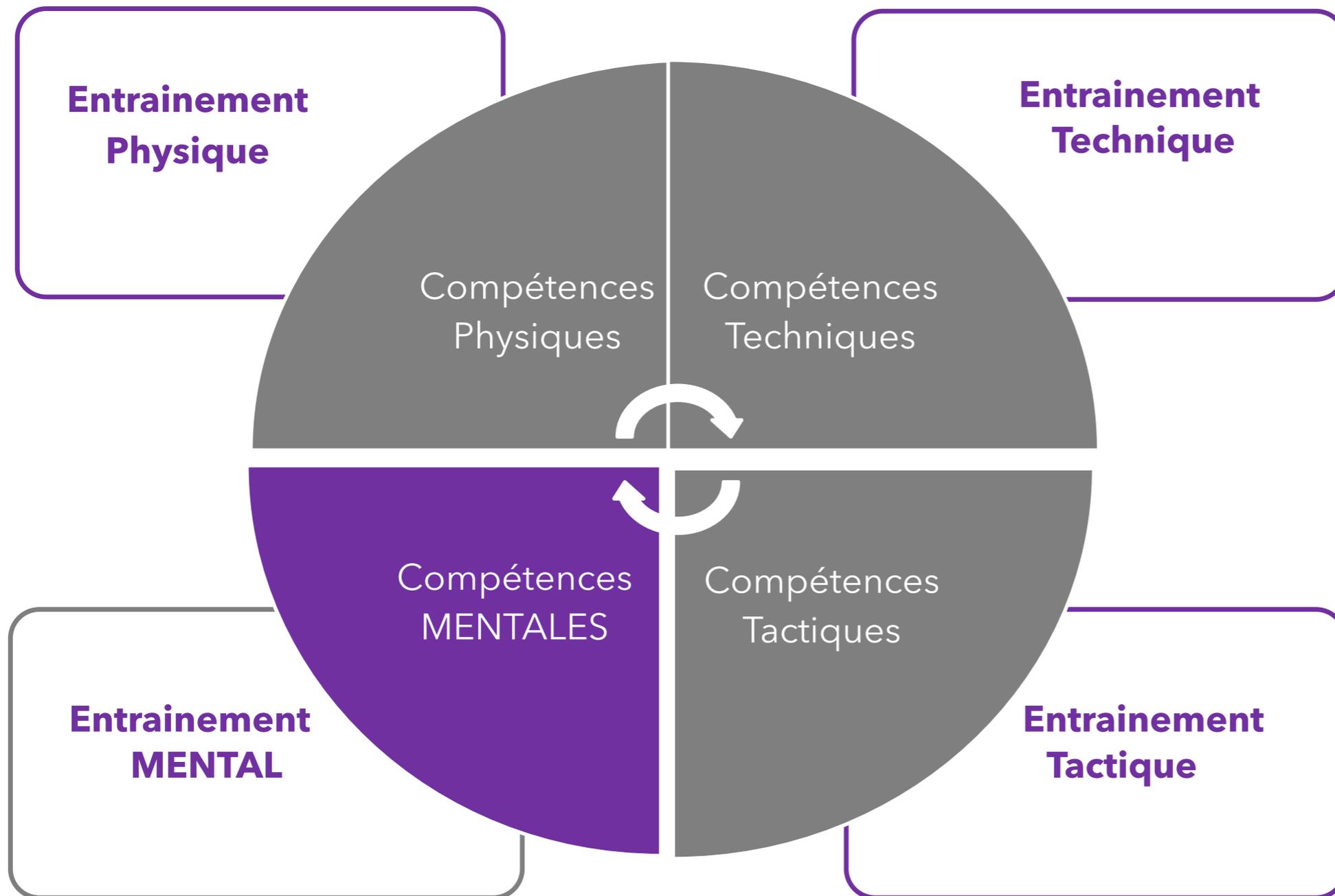
J'accompagne les sportifs individuellement mais également les équipes.

Dans les sports collectifs, le Coaching Mental est également fondamentale dans le but de créer une cohésion d'équipe et de développer des valeurs communes.





# Les 4 sphères de la PERFORMANCE





## Pourquoi et comment ?

Le Coaching Mental permet au sportif d'accéder à ses ressources et de gagner mentalement avant de réaliser la performance dans la réalité et rétablir un équilibre

### « CŒUR CORPS ESPRIT »

Pas de compétences techniques efficaces sans compétences MENTALES fortes.

Le Coaching Mental permet de se responsabiliser, de faire basculer la chance de son côté, de prendre en main son avenir personnel et professionnel, d'accroître son niveau de compétences, d'atteindre le Flow ... et plus encore.

Votre Coach Mental vous accompagne et vous enseigne différentes méthodes adaptées à vos besoins.

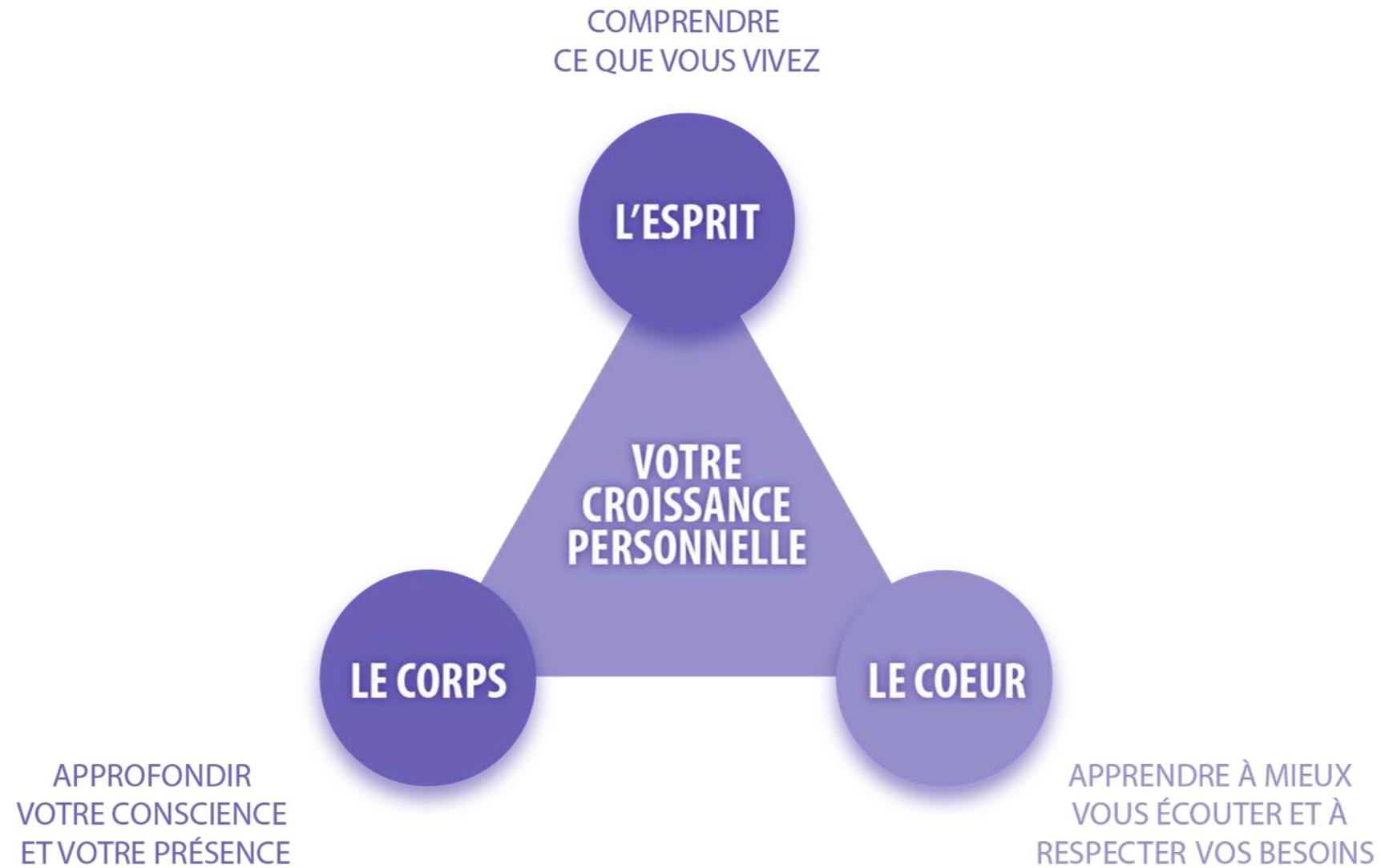
Il existe de nombreuses techniques pour se préparer de façon optimale, complète et efficace.

A travers notre expérience, nous avons pris le temps de sélectionner les outils les plus puissants.





# Cœur, Corps et Esprit





**Renforcer votre  
motivation, votre attention**

**Diminuer votre anxiété,  
gérer vos blessures**

**Etre serein à l'approche  
d'une échéance**

**Potentialiser vos  
ressources et aptitudes**

**Renforcer votre confiance  
en soi, votre estime de soi**

**Gérer vos émotions, votre  
stress**

**Prendre du plaisir lors des  
compétitions**

**Gérer les échecs comme  
les succès**



## **Le coaching mental permet à un sportif mais aussi à une équipe de :**

- Construire ou renforcer la cohésion d'équipe
- Résoudre ou éviter des conflits
- Préparer une échéance
- Construire sa stratégie d'influence et se protéger des influences négatives extérieures
- Bâtir des engagements mutuels pour une réussite collective



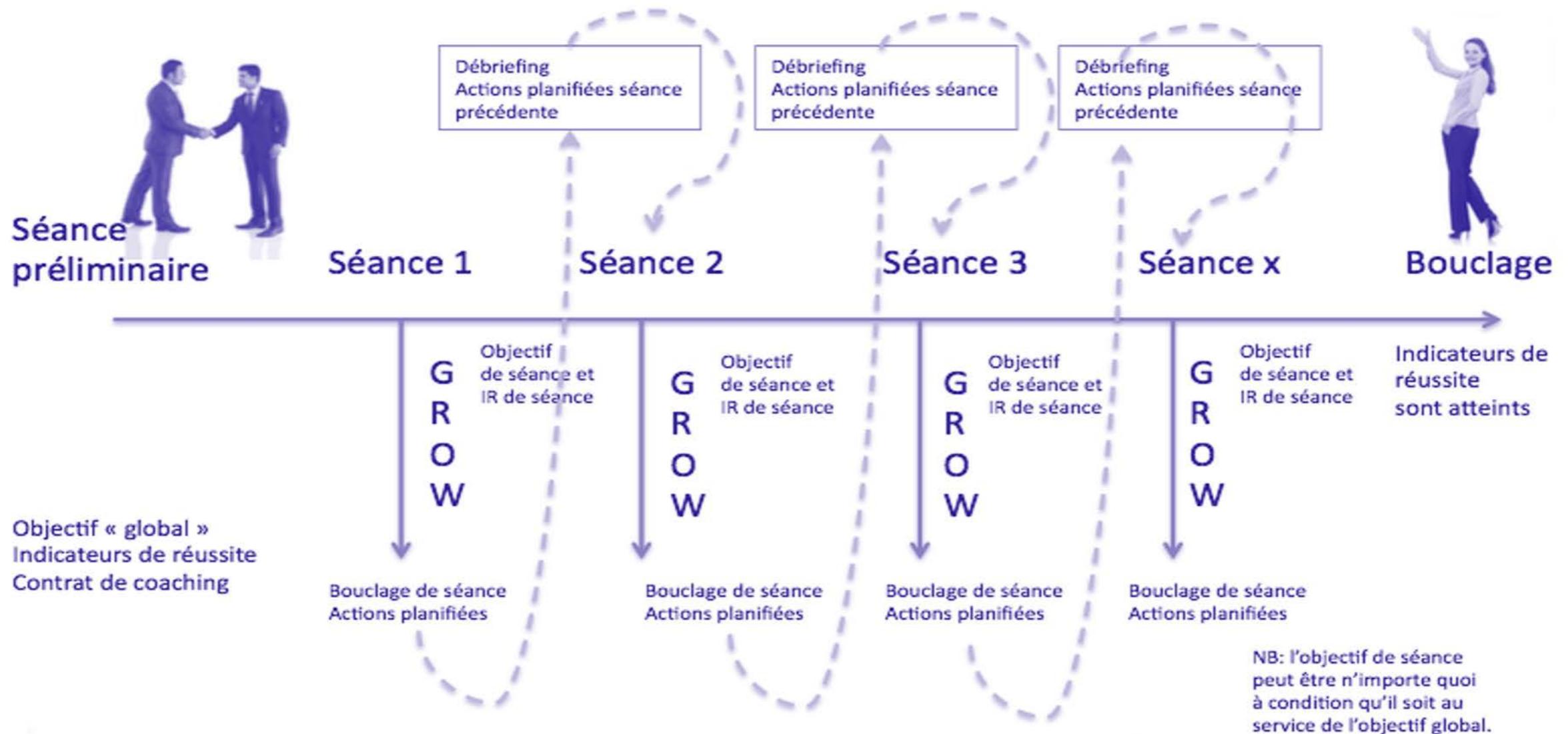
# Votre parcours PERFORMANCE

- 1 • **Prise de contact**
- 2 • **Entretien**
- 3 • **Formalisation de la proposition**
- 4 • **Validation du contrat**
- 5 • **Diagnostic et plan d'actions**
- 6 • **Programmation de l'accompagnement**
- 7 • **Suivi et ajustement**
- 8 • **Bilan de l'accompagnement**





# Processus de coaching mental





## Le G.R.O.W

**G**oal



Définition d'un objectif de séance, à court et à long terme

**R**eality



Exploration de l'objectif, de la réalité du sportif et de la demande

**O**ptions



Recherche des options possibles

**W**ho



Actions à entreprendre et motivation

*What*

*When*



## Un objectif SMARTECAC c'est ...

- S** • **Spécifique et concret**
- M** • **Mesurable et vérifiable**
- A** • **Acceptable et motivant**
- R** • **Réaliste et réalisable**
- T** • **Contextualisé dans le temps**
- E** • **Enjeux de l'objectif**
- C** • **Sous le contrôle du coaché**
- A** • **Attentes du sportif et de la séance**
- C** • **Contrat coach/coaché**



Les objectifs ne sont pas seulement indispensables pour nous motiver. Ils sont essentiels pour vraiment nous garder en vie.



# CONSULTING et INGENIERIE EN DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES



## Nos missions

- **Piloter, animer et former** l'équipe formation interne.
- **Proposer et bâtir une offre de formation** adaptée aux attentes, enjeux et évolutions des métiers du monde du sport.
- **Identifier les besoins en compétences** des différents acteurs et adapter la politique formation.
- **Élaborer le contenu des formations** avec les prestataires internes ou externes dans le respect du budget et avec le souci de l'évaluation permanente des actions de formation.
- **Être garant** de l'optimisation des actions de formation et de leurs évolutions pédagogiques (*e-learning, développement de nouveaux outils numériques et pratiques pédagogiques*).



## Nos missions

- **Développer l'offre de formation** et proposer des pédagogies modernes, adaptées et diversifiées.
- **Assurer** une veille technologique et pédagogique sur le marché des métiers du sport et du sport business.
- **Concevoir et habilitier** des actions de formations en présentiel mais également en « e-formations ».
- **Apporter un appui méthodologique** aux référents formation dans le développement de leur offre de formation au niveau Régional et National.



# PRESTATIONS



## Nos tarifs

Notre politique tarifaire est le reflet de notre volonté d'exercer un :

**« ACCOMPAGNEMENT RESPONSABLE ET ÉCOLOGIQUE POUR VOUS »**

Il est important pour nous de :

- **FACILITER L'ACCÈS** la Préparation Mentale, au Coaching et le Consulting au plus grand nombre d'acteurs du monde sportif professionnel et amateur.
- **ENRICHIR NOTRE PRATIQUE** de coach, préparateur mental et consultant en travaillant avec des sportifs issus de domaines, niveaux et disciplines les plus variés possibles.
- **RESPECTER NOS ENGAGEMENTS ÉTHIQUES** à savoir, une supervision régulière de notre posture, des formations continues aux différents outils et méthodes de coaching, de préparation mentale et d'ingénierie de formation.

**Nous nous tenons à votre disposition pour toute demande de DEVIS et nous nous efforcerons d'y répondre au plus proche de vos besoins et de votre budget.**



*Notre vision d'un coaching responsable et d'une méthode éco/ego-logique  
**Ecologie - Egologie... une philosophie au plus près du besoin mais aussi...  
des urgences sociétales.***





**Ils nous font déjà confiance : pourquoi pas vous ?**



SSCS **TRAINING**

**actinutrition**





**Nous contacter**

## **VOTRE COACH MENTAL**



**Sébastien PAMPANAY**

<https://www.linkedin.com/in/spampanay/>

**PERFORMA COACH**

112 rue Denfert Rochereau - 02100 Saint Quentin  
06.32.63.77.83 - [spampanay@performacoach.fr](mailto:spampanay@performacoach.fr)

*Suivez nous sur ...*

