

La performance mentale est la performance maximale

Pourquoi est-ce important ?

Les athlètes entraînent leur corps tous les jours, mais la performance mentale est souvent laissée au hasard. Continicare Sports Performance fournit un cadre quotidien pour la forme mentale, aidant les athlètes à développer leur résilience, à rester concentrés sous pression et à se remettre rapidement des revers.

Contrairement aux applications de bien-être génériques, Continicare est une application de qualité clinique, fondée sur des preuves et basée sur la TCC

— . Elle est conçue pour les athlètes d'élite et peut être adaptée à toutes les équipes, fédérations et programmes d'entraînement.

Évaluation de la santé comportementale (BHA) – Édition sportive

Capture le profil de performance psychologique de chaque athlète en mesurant :

- L'anxiété liée à la performance
- La résilience sous pression
- L'identité après une blessure
- La motivation et la discipline
- Confiance en soi et efficacité personnelle
- Esprit d'équipe ou esprit individuel
- Épuisement professionnel et rétablissement

Inventaire des facteurs de motivation (MDI)

La motivation est fondamentale. Le MDI identifie ce qui motive chaque athlète :

- Autonomie (appropriation des choix)
- Compétence (croissance et maîtrise)
- Relationnel (connexion et appartenance)
- Sens et objectif (valeurs, héritage)
- Récompense et plaisir (amusement, reconnaissance)

Associé à des hypothèses contractuelles (croyances limitantes telles que « *Si j'échoue une fois, je ne vauds rien* »), le MDI crée une carte motivationnelle à deux axes pour guider le soutien quotidien.

Psychoéducation et thérapies numériques (DTx)

Les modules de TCC spécifiques au sport répondent aux exigences mentales particulières de l'athlétisme :

- Faire face aux blessures et favoriser la guérison
- Retrouver confiance après un échec (coups manqués, chutes, commotions cérébrales)
- Techniques de visualisation et de concentration (le moment choisi pour cette pratique est important)
- Prévenir l'épuisement et maintenir la motivation à long terme
- Équilibre entre sport, vie personnelle et identité

Des micro-coaching quotidiens renforcent les facteurs de motivation et recadrent les hypothèses limitantes (par exemple, « *Une erreur ruine tout* » → « *Une erreur n'est qu'un moment passé — recommencez et recentrez-vous* »).



Tableaux de bord du soutien quotidien

Les « check-ins » des athlètes permettent de surveiller :

- Humeur
- Énergie
- Confiance
- Préparation à la performance

Les tableaux de bord fournissent des informations personnalisées :

- Athlète : tendances individuelles en matière de motivation, de confiance et de résilience.
- Coach/entraîneur : données agrégées sur l'équipe pour repérer les tendances (confiance, risque d'épuisement professionnel, cohésion).
- Clinicien : cartographie plus approfondie des schémas, engagement dans la gestion du stress et adhésion.

Intégration avec la médecine sportive, l'entraînement sportif et le coaching

- Alignement des progrès psychologiques sur l'entraînement sportif et la rééducation.
- S'intègre dans les cycles d'entraînement : pré-compétition, pratique et récupération.
- Fait le lien entre la psychologie clinique, la psychologie du sport et le coaching pour un soutien continu.

Principaux résultats :

- Amélioration de la cohésion de l'équipe
- Compréhension de votre rôle au sein d'une équipe gagnante
- Gestion de l'énergie (hydratation, nutrition, repos, relaxation, sommeil)

Le résultat :

Continicare Sports Performance rend la performance mentale entraînable, mesurable et évolutive. Il s'adapte aux athlètes, aux étudiants et aux professionnels, faisant de la forme mentale un fondement de la réussite.