

# MENTAL FUZE

VISEZ LES ÉTOILES

# MENTALFUZE



**BENJAMIN WAHICHE**

Directeur Général

“ La création de l’entreprise est née de l’ambitieux projet de rendre accessible le haut niveau pour tous et d’atteindre la performance. ”



# PROGRAMME TEAM VALEURS DE L'OLYMPISME



EXPÉRIENCE

SUCCÈS

CRÉATIVITÉ

INSPIRATION

VISION

RÉUSSITE

LEADERSHIP

BIEN-ÊTRE

COMMUNICATION

ÉQUIPE

**MENTAL**

PRO

DYNAMISME

POSITIF

ORIGINALITÉ

ÉNERGIE

CONSEIL

INNOVATION

MOTIVATION

PERFORMANCE

RÊVE

COMPÉTENCE

OBJECTIF

COACHING

EXPERTISE



# NOTRE VOLONTÉ ?



Transmettre les pratiques du monde  
du sport de haut niveau  
à votre établissement

# POURQUOI UN PROGRAMME AVEC MENTALFUZE ?

MENTALFUZE a l'ambition de rendre accessible « le haut niveau pour tous » et d'atteindre la performance.

MENTALFUZE s'inscrit dans la volonté de partager les valeurs fortes de l'olympisme en apportant des solutions ludiques et durables à votre structure.

Depuis de nombreuses années, les équipes de MENTALFUZE accompagnent athlètes, salariés et élèves vers la réussite.

Comment encourager la performance et la volonté de faire ensemble ?

MENTALFUZE se propose d'y répondre en créant une véritable routine sportive et mentale pour vos élèves.



# NOTRE APPROCHE GLOBALE AVEC VOUS...



# NOTRE AMBITION



**INSPIRER**

votre réussite



**TRANSMETTRE**

les valeurs du sport de  
haut niveau à votre structure



**TRANSFORMER**

vos savoirs en savoir-faire

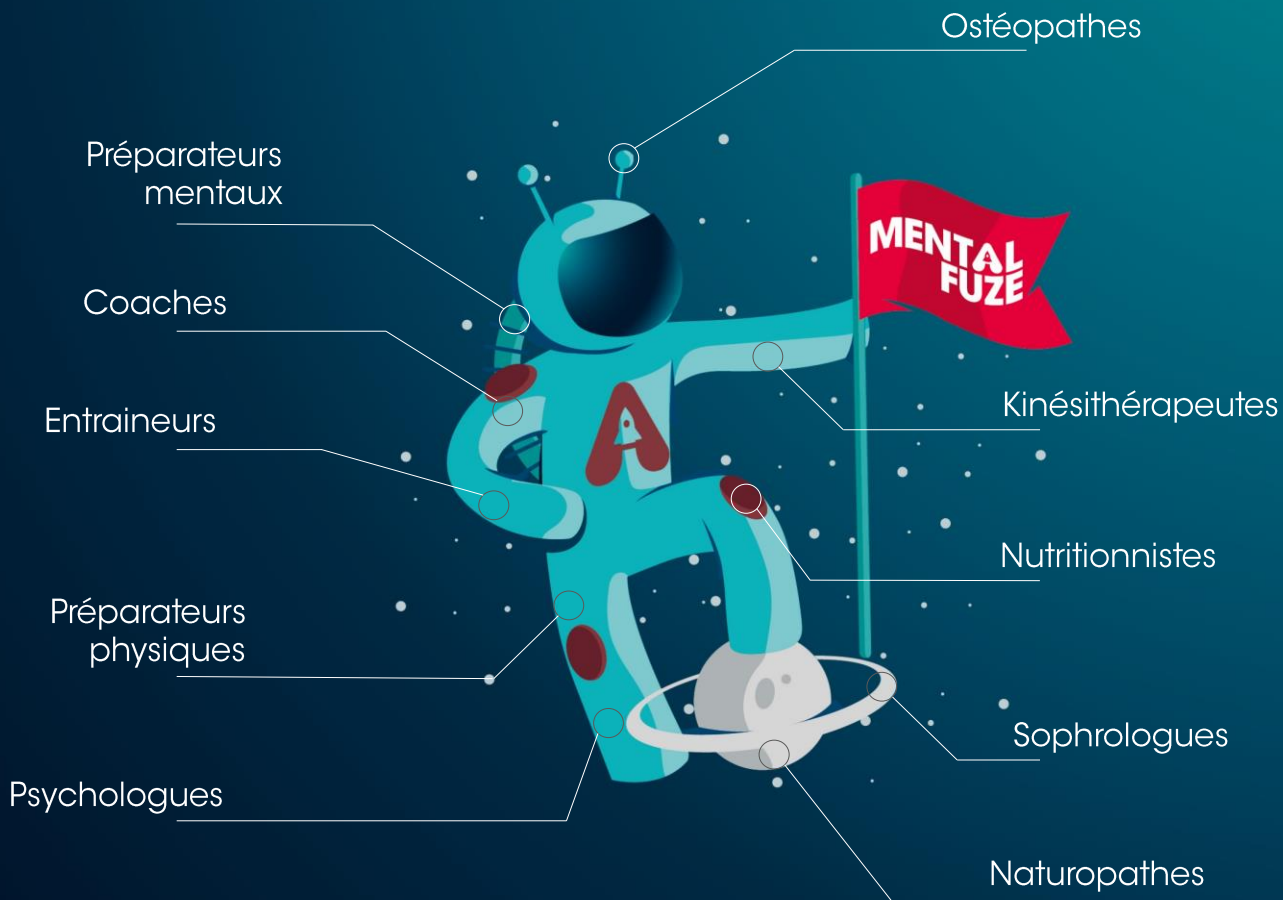


**NOURRIR**

votre plaisir et votre performance



# NOTRE ÉQUIPE



---

# UN PROGRAMME INSPIRANT ET PÉDAGOGIQUE

---



LA RÉUSSITE...

...PAR LE PLAISIR !

MENTALFUZE vous propose un programme adapté et complet pour vos élèves.

Nous les accompagnons dans la réussite de leur cursus scolaire. Nous proposons de nouvelles approches pédagogiques issues du sport de haut niveau pour performer quels que soient ses objectifs.



---

# UN PROGRAMME INSPIRANT ET PÉDAGOGIQUE

---

LA RÉUSSITE...

...PAR LA MOTIVATION !



Nos solutions d'accompagnement et de formation clés en main sont conçues spécialement pour répondre aux besoins de vos élèves. Nous favorisons leur autonomie, encourageons leurs efforts, développons leur motivation grâce à notre approche 100% pratique !





# NOTRE SOLUTION D'INTERVENTION

# NOTRE FORMAT PROPOSÉ



FORMATION  
*présentielle*

Nos actions de formation permettent de mettre en lumière : des exposés théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'assimilation des méthodes et concepts proposés.



# Notre action



FORMATION  
INTRA-ÉCOLE



5x1h30 ATELIERS  
2x45min SÉANCES



POUR TOUT PUBLIC



AUCUN PRÉ-REQUIS



50% PRATIQUE  
50% THÉORIE



50 ÉLÈVES ET +



1 À 2 EXPERTS



ESPACE POUR ACCUEILLIR  
LES PARTICIPANTS AVEC  
VIDÉOPROJECTEUR



---

# Notre action

---

## NOTRE ACTION SE DÉROULE EN 3 PARTIES

### ① RENCONTRE AVEC LES ÉLÈVES, LES PARENTS ET L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE

Explication de notre action à toutes les parties prenantes du projet. Notre volonté est de favoriser l'implication des parents dans le dispositif.

### ② ATELIERS & SÉANCES

Mise en place d'ateliers de formation mélangeant exercices pratique, échanges et théorie.

### ③ BILAN DE NOTRE ACTION

Rencontres avec l'équipe éducative pour déterminer les réussites et les axes d'amélioration du dispositif mis en place.





# NOTRE PROPOSITION PÉDAGOGIQUE



---

# VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

---

LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE  
DU COLLECTIF

**NOTRE VOLONTÉ**

Activer tous les leviers du collectif pour  
construire avec vos élèves le chemin  
de leur performance



---

# Notre objectif :

## Un collectif, une performance

---

**VOS ÉLÈVES**

Rendre autonomes  
et acteurs les  
jeunes dans la  
création de leur  
performance et  
favoriser leur  
épanouissement

**MENTAL  
FUZE**

**VOTRE  
ETABLISSEMENT**



# VOTRE CHEMIN PÉDAGOGIQUE

LE FIL ROUGE

**LA PERFORMANCE  
INDIVIDUELLE AU  
SERVICE DU  
COLLECTIF**



---

# Notre proposition de formation

---

## LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

### GESTES ET POSTURES

- Agir sur son corps en adoptant une bonne posture
- Instaurer une routine d'échauffement collectif
- Prévenir l'apparition de T.M.S.

### PERFORMANCE

- Développer la motivation
- Améliorer sa confiance en soi
- Renforcer l'autonomie collective
- Améliorer la concentration lors des cours et des examens
- Découvrir des techniques d'apprentissage pour performer
- Se fixer un plan, un objectif



---

# Notre proposition de formation

---

## LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

### BIEN-ÊTRE

● Agir sur son stress et ses émotions en situation opérationnelle

● Mettre en place une routine de performance

● Favoriser sa concentration

### HYGIÈNE DE VIE

● Comprendre ses rythmes biologiques

● Améliorer la gestion de son sommeil

● Améliorer son alimentation au quotidien

● Découvrir une alimentation adaptée pour performer



---

# Notre proposition de formation

---

## LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

### COMMUNICATION

Faciliter le dialogue avec ses camarades

Être à l'aise pour prendre la parole en public

Comprendre les clés de la communication



---

# Notre proposition de formation

---

## LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

### Exercices pratiques

- La respiration carrée
- La respiration Jacobson
- La visualisation positive
- L'imagerie mentale
- Le balayage corporel  
ou « *body scan* »
- Le dialogue interne
- L'ancrage positif
- La fixation des buts
- La technique du switch
- La méditation de Pleine  
Conscience
- La prise de parole
- Stretching & Échauffement





# NOTRE FORMULE





# NOTRE FORMULE

## UN ACCOMPAGNEMENT SUR-MESURE

La formule proposée est susceptible d'être personnalisée et adaptée à vos besoins. Elle est disponible par exemple en format Hybride permettant un accompagnement présentiel et distanciel.





# NOS INTERVENANTS *EXPERT*



# LES INTERVENANTS

## LA PERFORMANCE AVEC ÉCOUTE ET PLAISIR

Les intervenants sont tous dûment diplômés, rigoureux, sérieux et ils bénéficient d'une expérience significative dans leurs domaines d'expertise. Ils s'engagent d'agir dans l'intérêt de la structure pour son bien-être et sa performance.





# TARIFICATION

# Notre tarif



## **TARIF TEAM** **« Valeurs de l'olympisme »** **pour 50 élèves**



1 500 € H.T. (1 800 € T.T.C.)

### CE TARIF COMPREND :

- 1 5x1h30 ATELIERS EN PRÉSENTIEL
- 2 2x45min SÉANCES EN PRÉSENTIEL
- 3 LA DIFFUSION DE LA FORMATION EN VERSION NUMÉRIQUE
- 4 LA DIFFUSION DE LA FORMATION EN VERSION NUMÉRIQUE
- 5 L'AUDIT ET LE SUIVI DE L'ACTION DE FORMATION







# À VOUS DE JOUER !

Encouragez la performance  
de vos élèves !

# MENTAL FUZE

mentalfuze.fr

contact@mentalfuze.fr

