

Le mental, c'est important !

**Villers-St-Paul, Vendredi 29 Mai** : une cinquantaine de joueurs, coachs et parents se sont retrouvés à l'appel du Comité de l'Oise pour assister à une **conférence sur le thème : « Le mental, c'est important »**.

Pendant plus de 2h, notre conférencier Jérémy Grenade (\*), nous a donné des clés pour mieux comprendre la façon dont fonctionne notre cerveau. Il a expliqué comment mettre à profit ces connaissances pour mieux jouer, pour mieux maîtriser ses émotions et plus généralement pour mieux vivre.

Il nous a partagé et expliqué plusieurs maximes paradoxales dont il a le secret : « pour prendre une décision il ne faut pas réfléchir », « soyons créatifs, ennuyons-nous », « perdre le contrôle pour prendre le contrôle ». Il nous a également donné la recette du bonheur (demandez à ceux qui étaient présents).

Nous avons ensuite vu la mise en œuvre pratique de ces recettes sur des situations de matchs avec Alexis et Fédé lors des mondiaux par équipe.

Enfin, des échanges avec le public ont conclu la conférence qui s'est terminée par un pot de l'amitié.

Les participants ont beaucoup apprécié la qualité et l'interactivité de la présentation qui a ouvert beaucoup de perspectives nouvelles dans la façon d'appréhender les entraînements et les compétitions.

Merci au club de Villers pour l'accueil et à la mairie de Villers-St-Paul pour le prêt de la salle – fraîche, c'était bien agréable –.

*(\*) Jérémy Grenade est un spécialiste : son métier consiste à optimiser le potentiel de l'humain. Il accompagne des sportifs de haut niveau, des artistes, des coachs dans des environnements sous pression dans la performance globale et leur santé mentale.*

**Hervé Michel**

**(Elu au Comité, Président de la Commission Développement)**

