



**POL' PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE** De gauche à droite, les experts USF : Dominique Micheau, Fanny Roussel et Jean-Marc Trussardi.

# Les Experts perf' de l'USF

L'USF lance un pol' performance et bien-être qui regroupe trois professionnels : un préparateur mental, un hypnothérapeute et une nutritionniste. Un service gagnant pour ses 6 500 adhérents.

**On a coutume de dire que pour être un bon compétiteur, il faut du mental.** Si vous demandez à Jean-Marc Trussardi, responsable communication de l'Union Sportive Fontenaysienne, retourné sur les bancs de l'université pour se former à la fonction de préparateur mental, ce qu'est le mental, il vous sortira une flopée de petits cubes en carton pour vous aider à comprendre le quasi innarrable. « Les piliers de la performance sont l'émotion, l'énergie et l'estime de soi, toutes des émanations du mental. Comment tout cela s'articule ? Il est nécessaire d'identifier les motivations profondes, qui diffèrent d'un individu à l'autre. » Avez-vous besoin d'analyser in vitro, ou de tester in vivo ? Êtes-vous un compétiteur interne, ou un affectif, à tendance émotive ? Stressez-vous en zone de panique, ou végétiez-vous en zone de routine ? « Le

but est de déterminer le profil d'aptitude à la performance de chacun, et d'identifier les éléments du potentiel mental sur lesquels on peut agir pour améliorer la performance. » USF rime plus que jamais avec perf' avec son nouveau pôle Connais-toi toi-même...

## Je me connais ergo sum

Entretien, questionnaire, Jean-Marc, fait également passer des tests physiques tout simples, qui en même temps qu'exprimer vos préférences motrices, révéleront vos motivations profondes. « Avant, c'était un parcours de longue haleine. Aujourd'hui, on identifie votre profil en quelques minutes. Cependant, un préparateur mental n'est pas un thérapeute : mon but est d'aider à optimiser la performance, à travailler sur le comment. Pas à répondre au pourquoi. » Une question qui pour-

rait par contre trouver des réponses auprès de Dominique Micheau, Président de l'USF golf, praticien en hypnose éricksonienne, du trident de nos experts perf'. « Vous voulez changer le pansement ou penser le changement ? Les demandes relèvent parfois du diffus. Je récolte un maximum d'informations au cours de l'anamnèse (enquête) de mon entretien. On passe ensuite en phase de relaxation. Quand le lien de confiance est établi, je claque des doigts et on commence le travail thérapeutique à proprement parler. L'état d'hypnose est un état de conscience modifiée où l'on est en contact direct avec le subconscient. Le moment idéal pour émettre quelques suggestions. » Amélioration des potentiels, lutte contre des troubles fonctionnels, de la mémoire, du sommeil, contre tout type d'addiction ou phobie, Dominique propose des thérapies brèves : « Je ne vais pas au-delà d'une ou deux séances en général. » Mais le pol' perf' de l'USF, c'est aussi du rééquilibrage corporel...

## On est ce qu'on mange

« Il faut manger ce qu'on boit, et boire ce qu'on mange. » Le conseil de Fanny Roussel, bénévole de l'USF

foot, coach en nutrition et énergie, peut paraître sibyllin, mais il s'agit d'enjoindre à prendre son temps lorsqu'on mange : « Ensaliver et mastiquer prépare le corps à la sensation de satiété qui ne survient que 20 minutes après le début du repas. » Déguster donc, mais pas n'importe quoi. « L'équilibre alimentaire est un pilier fondamental de la santé globale. La manière dont on se nourrit a un impact direct sur le corps. Rééquilibrer son alimentation en fonction de ses besoins spécifiques en énergie, débouche sur du mieux-être. En sport, c'est une clé de la performance. » Les licenciés de l'USF n'auront jamais été en d'aussi bonnes mains pour bénéficier de coups de pouce à leurs performances. /

Christophe Jouan

**Contact :**  
poleperf@us-fontenay.com  
01 49 74 74 97

**Tarifs en séances individuelles :**  
énergétique 1h-1h30 : 40 € / 50 €  
accompagnement nutritionnel 1h : 40 €  
Hypnose - Préparation mentale - Coaching : 50 € / 1h30 ou 40 € / 1h.  
Le pol' perf propose aussi des ateliers et conférences pour les groupes.