

SPORT

Cerveau et émotions, le duo gagnant Au service de sa pratique sportive

Gestion du stress, bien-être... le sport agit positivement sur nos émotions. Alors comment notre cerveau et nos émotions peuvent être les leviers de notre pratique sportive et agir au service de notre performance ? Pour y répondre Auray Quiberon Terre Atlantique invite Jérôme Drouard, spécialiste des sciences comportementales, à l'occasion d'une conférence, le lundi 2 mars 2020 à Locoal-Mendon. Il abordera les liens étroits entre bien-être, émotions, sport et performance.

Mon cerveau, mes émotions, au service de mon bien-être et de ma performance

Sportifs amateurs ou professionnels, occasionnels ou réguliers, la pratique d'une activité sportive permet de se dépenser, d'évacuer et de se libérer du stress. À l'inverse, certaines échéances sportives peuvent également être source de stress, provoquer une montée d'adrénaline... Les émotions sont partie prenante de la pratique sportive. Mieux les comprendre pour apprendre à les maîtriser et à s'en servir, c'est ce que propose Jérôme Drouard, spécialiste des sciences comportementales. Le sport au service des émotions, les émotions comme levier de réussite aux échéances importantes : ces mécanismes cérébraux peuvent être retranscrits dans le quotidien, être vecteurs de bien-être et source d'un meilleur équilibre psycho-affectif.

Le lundi 2 mars prochain à 19h30, salle Emeraude à Locoal-Mendon, Jérôme Drouard délivrera ses connaissances sur les sciences comportementales, avant un échange enrichissant avec l'assemblée. Une soirée gratuite sur inscription via le site auray-quiberon.fr.



« J'accompagne depuis de nombreuses années des sportifs de haut-niveau dans leur préparation mentale en vue d'une échéance importante comme les Jeux Olympiques, un championnat du monde ou encore le Vendée Globe. Mais pas seulement, il m'arrive d'intervenir auprès d'autres publics, aussi bien la musicienne de l'Opéra de Paris que l'unité d'élite de l'armée française. Un accompagnement psychologique et comportemental pour lequel j'utilise les outils issus du sport de haut-niveau et des sciences cognitives. En effet, mieux connaître les leviers cérébraux peut s'avérer être un véritable atout au quotidien, dans la pratique d'un sport ou en vue d'une échéance importante. Le stress peut devenir un allié, un guide. Le comprendre c'est déjà une première étape pour ensuite pouvoir s'adapter

et le maîtriser » explique Jérôme Drouard.

Spécialisé en sport et psychologie, praticien en approche neuro-cognitive et psycho-corporelle, Jérôme Drouard a travaillé pendant plus de quinze ans auprès de la Fédération Française de Triathlon, il est un référent dans son domaine auprès de clubs de football professionnels ou encore de skippers.

Contact presse Régis GASNIER Responsable Communication Auray Quiberon Terre Atlantique 02 22 76 03 94 / 06 30 88 08 06