

# La dimension mentale en rugby

Quels outils au service de l'entraîneur pour former et accompagner les joueurs ?

Les Jeux Olympiques et la dernière coupe du monde ont mis en avant un enseignement majeur : le mental est au cœur des meilleures performances en rugby.

Mais, au final, qu'est-ce que le mental en rugby ? Comment se développe-t-il ? Comment l'entraîneur(e) peut-il/elle optimiser la performance des joueurs(ses) et de l'équipe ?

Cet ouvrage propose de répondre aux nombreuses questions que chaque acteur de ce sport collectif de combat peut se poser dans le domaine de la dimension mentale.

Fruit d'une rencontre entre deux hommes de terrain, ce livre a été avant tout pensé pour aider ces hommes et femmes du rugby de demain à optimiser leurs pratiques. Cette collaboration est aussi celle d'un chercheur en psychologie du sport et spécialiste de rugby, avec celle d'un expert de la formation des entraîneurs de rugby. Ce croisement d'expertises aboutit ainsi à une approche innovante, tant sur l'optimisation de la performance individuelle et collective que sur la formation du joueur et de l'entraîneur.

S'appuyant sur les connaissances les plus avancées en psychologie du sport et en rugby, ce livre affiche une approche novatrice basée sur une modélisation du système de performance dans sa globalité (joueur-entraîneur-équipe-structure) et l'élaboration d'un plan de formation du joueur à la dimension mentale permettant d'aider les entraîneurs et les éducateurs de rugby à définir des priorités et mettre en œuvre des situations selon les niveaux encadrés.

## AUTEURS

**Mickaël Campo**

- Maître de Conférences en Psychologie du Sport, UFR STAPS de Dijon, Université Bourgogne Franche-Comté (UBFC).

- Éditeur de la section sciences de l'entraînement et du coaching pour le Rugby Science Network de la fédération internationale de rugby (World Rugby).
- Formateur pour la Fédération Française de Rugby.
- Expert scientifique & consultant spécialiste dans le domaine de la psychologie en sports collectifs.

**Riadh Djaït**

- Entraîneur National, membre de la Direction Sportive Nationale.

- Chef de projet sur la formation fédérale.
- En charge de l'accompagnement des centres de formation des clubs professionnels.
- Formateur de formateurs pour la fédération internationale de rugby, World Rugby.



1ère éd. - octobre 2016 - 304 pages - 26,00 €  
ISBN : 9782807302839



## PUBLIC

- Entraîneurs et éducateurs de rugby
- Préparateurs mentaux et psychologues du sport
- Médecins et kinésithérapeutes du sport
- Étudiants et en 1er et 2ème cycles universitaires

## SOMMAIRE

Préface / Ce qu'il faut savoir avant de parcourir cet ouvrage

**PARTIE I** - Les Facteurs de la Performance en Rugby: Modèle de la performance en rugby - les influences du mental

**PARTIE II** - L'approche collective de la dimension mentale en rugby

**PARTIE III** - L'approche individuelle de la dimension mentale en rugby

**PARTIE IV** - Plan de Formation du Joueur à la dimension mentale en rugby et compétences de l'entraîneur

**PARTIE V** - 140 questions que se posent les entraîneurs et éducateurs à propos de la dimension mentale en rugby

## THEMATIQUES ABORDEES

Facteurs de la performance en rugby - Efficacité collective - Climat motivationnel- Préparation d'avant-match - Gestion de la mi-temps - Confiance en soi - Stage de cohésion - Leadership de l'entraîneur - Routine du buteur - Codes de communication - Ethique - Audit psychosportif - Codes de communication - Rudesse mentale - Dynamique de groupe - Feedbacks - Formation du joueur - Blessure et burnout - Préparation mentale, etc.

En librairie et sur [www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)

deboeck  
SUPÉRIEUR **B**