

Un mental libre Des performances solides

Rester solide en toute
circonstance :
la méthode ROC©

07.89.54.73.73

arnaudpons@solide-performance.com



ROC© : Recentrage, Objectif, Concret.

Cette méthode a pour but d'aider les athlètes à se recentrer afin de fixer au mieux leurs objectifs, tout cela avec un accompagnement très concret qui va à l'essentiel.

L'athlète repartira avec des outils afin de favoriser son autonomie. Il bâti la meilleure version de lui-même, sans surcharge mentale ni perte de motivation.



Appel découverte
solide-performance.com

A quoi sert la préparation mentale ?

C'est un entraînement de l'esprit qui vise à optimiser les performances, la confiance, la concentration et la gestion du stress.

Utilisée par de nombreux athlètes de haut niveau (**Teddy Rinner, Serena Williams, Novak Djokovitch, Lewis Hamilton...**), elle permet de mieux gérer la pression, les émotions, les objectifs et les moments clés de la compétition. C'est un levier puissant pour libérer son potentiel, rester focus, et performer avec régularité, même sous tension.



Roc de bronze

200 €

- ❖ Visio ou à domicile
- ❖ 3 séances

Idéal pour **appréhender** la
préparation mentale

Roc d'argent

700 €

- ❖ Visio ou à domicile
- ❖ 1 séance/semaine (2 mois)
- ❖ Echange entre les séances
- ❖ Rajout de séances si nécessaire (2 max)

Idéal pour **approfondir** et **ancrer**
la réussite de l'athlète



Roc d'or

A partir de 1200 €

- ❖ Visio ou à domicile
- ❖ Toute la saison
- ❖ 1 à 3 séances/mois (en fonction du besoin)
- ❖ Suivi après chaque séance
- ❖ Accès prioritaire

Longue durée : idéal pour **briller**
toute la saison !



solide-performance.com