

## Le mental des champions PDF

Hubert Ripoll

« Touché par la grâce, sur un image, intouchable... »

**C**e livre explore le psychisme des plus grands sportifs français. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les mémoires de leur mémoire, mais rarement – ou jamais – évoquées, Hubert Ripoll révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui font le manque des champions, et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires : leur résilience ; leur capacité à innover, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance.

Fondateur du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport, Hubert Ripoll est professeur honoraire à la Faculté des sciences du sport de l'université d'Aix-Marseille. Il a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde.



Hubert Ripoll  
Psychologue du sport

*Ceci est juste un extrait du livre de Le mental des champions. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



**DOWNLOAD PDF**

Auteur: Hubert Ripoll  
ISBN-10: 9782228907651  
Langue: Français  
Taille du fichier: 2498 KB

## **LA DESCRIPTION**

Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux. En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des " numéros un ", et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance.

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Nous tenterons de décrypter les mécanismes psychologiques qui s...

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Nous tenterons de décrypter les mécanismes psychologiques qui s...

LE MENTAL DES CHAMPIONS du 23 juin 2008 par en replay sur France Inter. Retrouvez l'émission e réécoute gratuite et abonnez-vous au podcast !

## **LE MENTAL DES CHAMPIONS**

[Lire la suite...](#)