



(Fiche définitive)

Parution 19 mars 2013

Sport No Stress

Un sport pour déstresser – Moins de stress dans votre sport

par **Pascale & Marc Polizzi**

Préface de **Philippe Candeloro**



Titre : Sport No Stress 40 fiches pratiques

Auteurs : Pascale & Marc Polizzi

Préface : Philippe Candeloro

ISBN : 979-10-91987-29-5

96 pages - Format 17 x 17 cm

Prix public : 10,50 euros

Demande d'infos : joker.95@free.fr

Lien éditeur : <http://www.fantaisium.com>

Diffusion : Up Diffusion



Présentation

Le stress est un état d'anxiété créé par un manque d'adaptation aux pressions qui nous entourent ou après un événement douloureux. Il prend de nombreuses formes, dont certaines sont sévères, jusqu'à générer des maladies graves ou une véritable invalidation.

Mais pour la plupart des personnes stressées, le stress se traduit par des maux de tête, un état dépressif, une anxiété permanente, une mentalité pessimiste, un état d'ultra-nervosité qui s'avèrent handicapants dans la vie quotidienne.

Ce mémento anti-stress répond à deux objectifs :

- **Réduire votre stress par le sport.** Dans la plupart des cas, un sport adapté suffira à effacer le stress. Il vous évitera le recours aux médicaments, qui ont de nombreux effets pervers. Ce livre vous aidera à choisir votre sport si vous n'en pratiquez pas, et à le pratiquer du mieux possible pour réduire votre stress. On peut faire du sport à tout âge, mais chaque âge a ses sports de prédilection.
- **Réduire votre stress dans le sport que vous pratiquez déjà.** Les compétitions notamment constituent des moments forts qui génèrent un stress souvent brutal. Maîtriser votre mental lors des actions décisives, ne pas baisser les bras quand il vous reste une marge de victoire : ce livre apporte les meilleures réponses.

Des fiches pour simplifier la lecture

Pour faciliter la lecture et la compréhension du propos, le livre n'est pas découpé en chapitres mais en fiches pratiques d'une, deux ou quatre pages. Chaque fiche apporte l'essentiel sur un sujet précis : Dépasser la fatigue mentale, Gérer l'enjeu du titre, Quel sport choisir, etc.

A la fois simple et concret, ce mémento sera votre compagnon anti-stress fidèle et de bon conseil.

Les auteurs

Pascale et Marc Polizzi ont créé il y a 20 ans le cabinet du même nom pour apporter aux entreprises et aux particuliers des prestations de life coaching. Réputés dans ce domaine, ils utilisent des techniques reconnues qui vont des arts martiaux aux différents sports en passant par des exercices de mise en forme inspirés de disciplines issues des quatre coins du globe.

Philippe Candeloro, champion de patinage artistique et consultant sportif, a rédigé la préface.

Argumentaire

- **Sport No Stress** vous conseille pour réduire votre stress à travers la pratique d'un sport.
- **Sport No Stress** vous aide à choisir le meilleur sport anti-stress selon votre âge et le type de stress dont vous souffrez.
- **Sport No Stress** apporte des réponses concrètes au compétiteur qui souffre de stress aux moments décisifs.
- **Sport No Stress** s'adresse aussi aux personnes n'ayant jamais pratiqué de sport de leur vie. Il n'est jamais trop tard pour bien faire !

Table des matières

Préface de Philippe Candeloro
A quoi va vous servir ce livre

Le stress, qu'est-ce que c'est ?

Les bases de la gestion du stress
Les 3 phases du stress
Les 4 temps du processus
L'image de soi
Stress positif / stress négatif
Les causes de stress

Le sport pour gérer le stress

5 critères pour bien choisir
Bien choisir : quel objectif ?
Bien choisir : quelle ambiance ?
Bien choisir : quel point fort ?
Bien choisir : quelle condition ?
Bien choisir : validation
Quel sport en fonction de l'âge ?
Outil 1 L'alimentation anti-stress
Les sports anti-stress universels
Outil 2 La marche afghane
Outil 3 La respiration égyptienne
6 axes de progrès pour la vie

Gérez le stress dans votre sport

Outil 4 Être disponible à la théorie
Outil 5 Dépasser la fatigue mentale
Outil 6 Gérer les doutes
Outil 7 Rester concentré
Outil 8 Déprogrammer les traumas
Outil 9 Couper les liens pathogènes
Outil 10 Réguler le jet-lag
Outil 11 Intégrer les changements de repères
Outil 12 Gérer l'enjeu du titre
Outil 13 Résister à la pression
Outil 14 Mettre la météo de son côté
Outil 15 Rester au Top
Outil 16 Relancer son enthousiasme
Outil 17 Se remettre d'une erreur technique
Outil 18 Se détacher des adversaires
Outil 19 Rentabiliser une pause imprévue
Outil 20 Libérer les tensions
Outil 21 Récupérer son potentiel
Outil 22 Récupérer son dynamisme
Outil 23 Les 4 règles d'or du coaching

Synthèse & compléments

Synthèse des outils
Quiz 1 : Mon profil No Stress
Quiz 2 : Auto-évaluation
Synthèse critères/sports
20 livres pour aller plus loin