

“ Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait. ”

Mark Twain

Élodie Delaunay est [préparatrice mentale](#) accréditée par la Société Française de Psychologie du Sport, praticienne en hypnose ericksonienne, titulaire d'un master STAPS obtenu à l'INSEP ainsi que d'un Diplôme d'Etat de psychomotricité.

Elle intervient en préparation mentale [collective et/ou individuelle](#) auprès de fédérations, pôles, clubs... de sportifs de haut niveau et amateurs, d'artistes, et de professionnels ... et désormais en faisant partie du collectif Mainpaces auprès de [cadres dirigeants d'entreprise](#). Elodie intervient également en préparation mentale auprès des universités STAPS et pour des organismes de formation.

Son parcours lui a également permis de s'intéresser à la [recherche en psychologie du sport](#). Elle a notamment reçu le prix jeune chercheur de la SFPS. Elodie a également été finaliste du concours Sciences et Rugby 2019 de la Fédération Française de Rugby, publié un article au sein de la revue Sciences et Motricité et co-écrit un chapitre sur la préparation mentale au sein du livre "Individualisation de l'entraînement Réflexions et exemples dans le sport de haut niveau" paru aux éditions INSEP.

Son approche ?

Elodie travaille sur le [développement des habiletés mentales et d'organisation](#) (capacités de concentration, gestion du stress, compétences émotionnelles, leadership, planification, engagement...) pour la performance comme pour le bien-être grâce à des outils variés ainsi que des appuis théoriques et scientifiques solides tout en y apportant une touche supplémentaire par son approche psycho-corporelle.

Sa force pour nos bénéficiaires ?

Croyant profondément en la [capacité de chacun de trouver ses ressources pour se développer et se dépasser](#), Elodie accompagne et entraîne la personne à s'autonomiser, élargir sa zone de confort et se responsabiliser dans les efforts qu'elle produit, pour avancer sur son chemin.



Elodie
Delaunay

