



**NOM**  
**SURCOUF**  
.....  
**Prénom**  
**Johanne**  
.....

**FONCTION :**  
**Préparatrice mentale - coach**  
.....

## CONTACT

Tel : 06 86 82 40 38  
Mél : johanne.surcouf@gmail.com  
Adresse professionnelle :  
2 rue Alcide de Gasperi  
72100 LE MANS  
.....  
.....

## MOBILITÉ

Détails :  
Je travaille en itinérance en France et pays frontaliers  
Déplacement possible selon la demande  
Mobilité nationale :  
Sur demande  
.....  
.....

## COMPÉTENCES SPÉCIFIQUES

Méthode Target  
Diagnostic de Performance Mentale (MT)  
Analyse et optimisation de la performance mentale  
Gestion du stress, des émotions, de l'erreur...  
Techniques de concentration, de relaxation...  
Imagerie mentale,  
Utilisation de techniques d'hypnose, PNL, sophrologie...

## FORMATION PRINCIPALE

- Licence STAPS entraînement et performance (Amiens)
- Master 1 STAPS expertise performance et intervention (Nantes)
- DU STAPS coaching et performance mentale (Dijon)
- .....
- .....

## TYPES D'INTERVENTIONS

- Coaching individuel tout public (courte durée)
- Formation aux bases de la préparation mentale
- Préparation mentale et suivi du sportif
- Préparation mentale intégrée à l'entraînement
- .....

## EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

- Suivi d'entraîneurs, de sportifs amateurs et professionnels
- Formation aux bases de la préparation mentale du cavalier
- Stage de fin d'étude supervisé par Fabrice Bertrand
- Encadrement escalade tout public en club + activité indépendante
- .....

## TARIFS

- 1ère séance gratuite, puis 65€/séance (1h30) avec suivi
- \*55€ tarif réduit (étudiants, demandeurs d'emploi)

