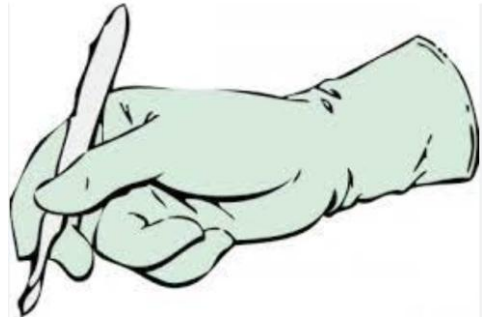


Gestion du risque et de la performance



parachutisme de haut niveau



Chirurgie



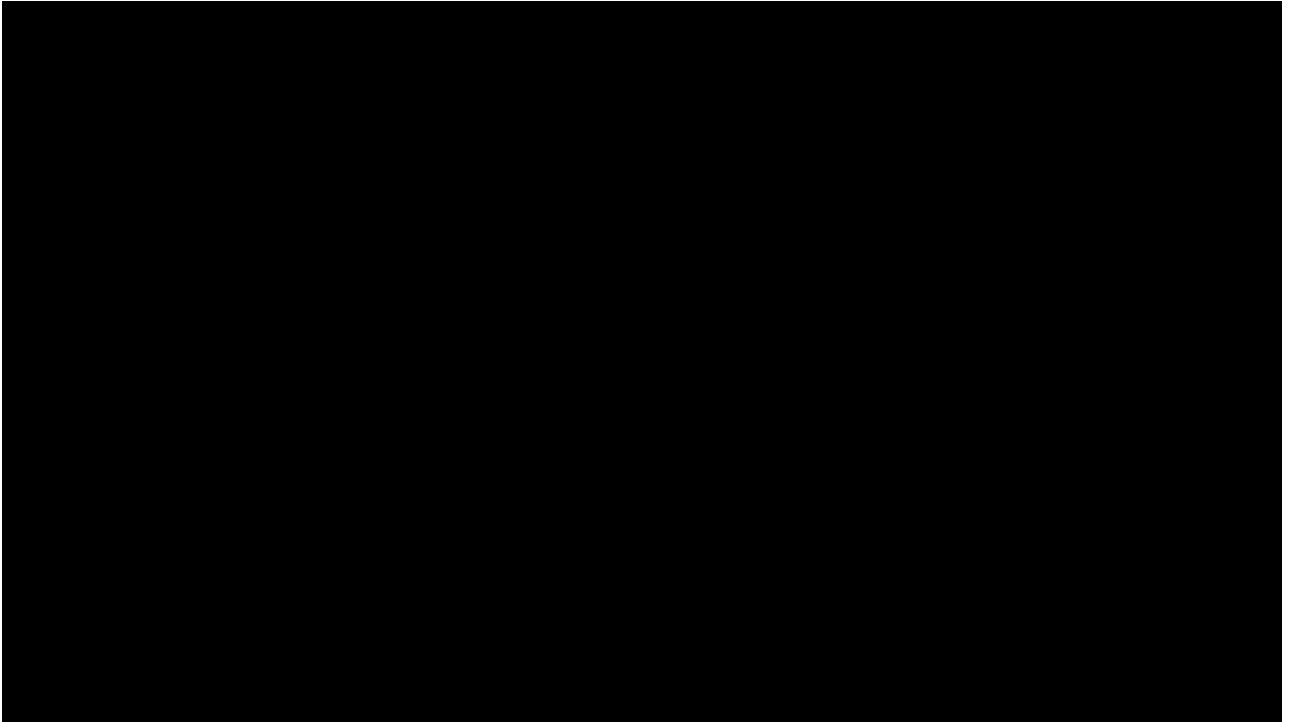
MA DISCIPLINE : le voile contact

Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



- **2012 : 5^{ème} championnat du monde**
- **2014 : vainqueur championnat du monde**
- **2014 : vainqueur de la coupe du monde**
- **2015 : vainqueur des World Air Games**
- **2016 : vainqueur championnat du monde**

Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion





Gestion du risque et de la performance en parachutisme



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Les risques

- Quitter un avion en parfait état de marche



Contre nature
Risque mortel
Conscience -> état de veille
PASSION



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



Les risques

- Quitter un avion en parfaite état de marche
- **Intégrité physique**



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Les risques

- Quitter un avion en parfaite état de marche
- Intégrité physique
- **Compétition : risque de perdre / d'échec**





Comment gérer ces risques pour être performant

- 1- Préparation technique : entraîneur national
- 2- Préparation Physique : préparateur physique
- 3- Préparation mentale : préparateur mental

Introduction

Parachutisme

Chirurgie

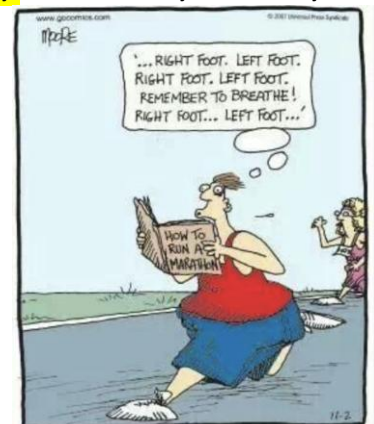
Conclusion



La préparation technique

MATERIEL : Vigilance

ENTRAINEMENT : REPETITION, INTENSITE, EFFORT, PROGRESSION



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



La préparation physique

Musculation
Cardio
Hygiène de vie



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



La préparation mentale



Rôle cruciale

« Des champions de l'entraînement, il y en a plein les rues »

Objectif : atteindre son meilleur niveau de performance en compétition

Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs clairs

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Objectifs clairs

Spécifiques

réalistes

atteignables

mesurables

temporellement définis





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale -> autre technique d'entraînement

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



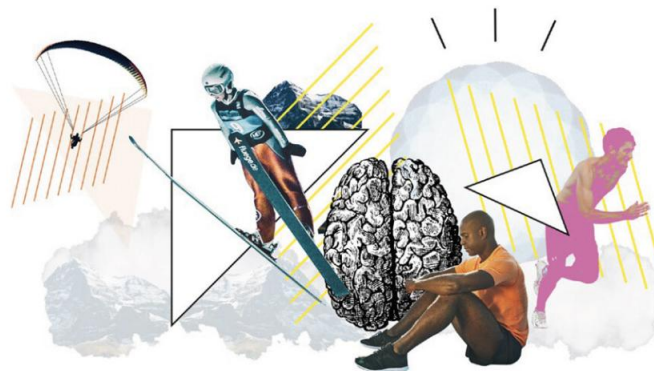
Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

L'imagerie mentale



Cerveau : Imagerie = expérience réelle

-> Automatisation de réussite



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Renforcement de la confiance en soi



-> POSITIF
-> quotidien



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Routines

Respiration

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



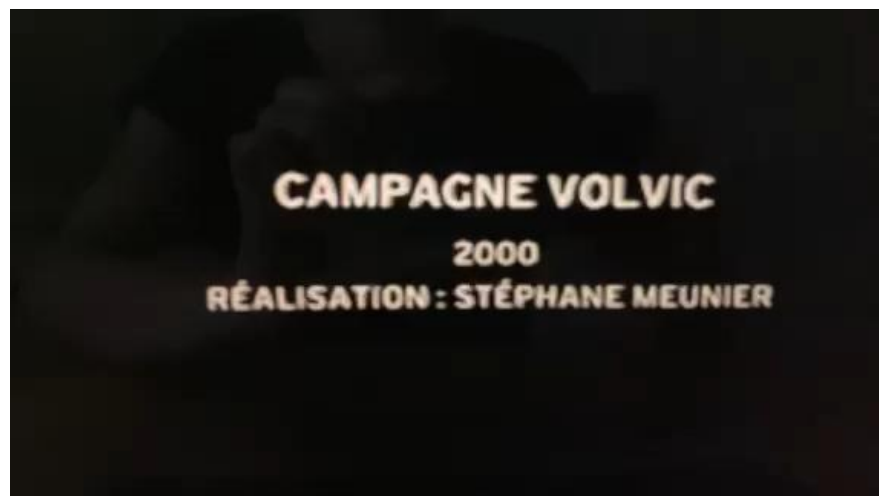
Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Gestion du stress et des émotions



Zone connue



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Gestion du stress et des émotions



RESTEZ PERFORMANT MALGRÉ LE STRESS



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Gestion de la pression



CONCENTRATION

~~Champion du monde~~

Réussir à reproduire ce
que tu fais de mieux en
entraînement



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la
focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Développement de la résilience

« Échouer,
c'est avoir la possibilité de
recommencer de manière
plus intelligente. »

Henry Ford

- > Accepter les échecs
- > Comprendre ces erreurs
- > Stratégies pour éviter de les refaire



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

La préparation mentale

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Gérer ton équipe



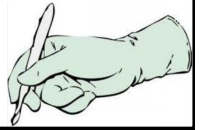
- > Concessions
- > Communication
- > Exemple
- > Planification
- > Analyses
- > Restez soudé

Performance mentale

- **performance mentale n'est pas simplement du "courage" ou du "sang-froid"**. Elle se construit par
 - Entraînement
 - Routines,
 - Automatismes,
 - Gestion de la pression,
 - Retour d'expérience.

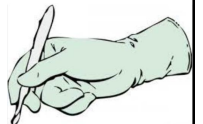


Gestion du risque et de la performance en chirurgie



En chirurgie

Risques ?



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

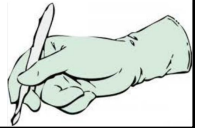
Risques ?

Performance ?

Compétition

-> 1 carrière de 40 ans

Quel préparation avez vous eu pour gérer les risques et rester performant pendant 40 ans ?



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Comme un sportif de haut niveau

1- Préparation technique :

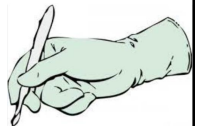
-> Entraîneur

2- Préparation Physique :

-> Préparateur physique

3- Préparation mentale :

-> Préparateur mental





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Comme un sportif de haut niveau

1- Préparation technique :

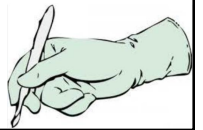
~~→ Entraîneur~~

2- Préparation Physique :

~~→ Préparateur physique~~

3- Préparation mentale :

~~→ Préparateur mental~~



Introduction

Parachutisme

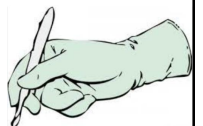
Chirurgie

Conclusion

Préparation technique

Préparation technique = formation

= internat + clinicat + formation médicale continue





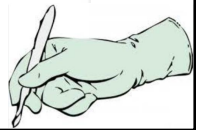
Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Préparation physique



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

Préparation mentale

est-ce nécessaire ?

Les internes se suicident
3 fois plus que la population.
Les médecins 2,4 fois plus.





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs clairs

Etudiants

Carrière

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

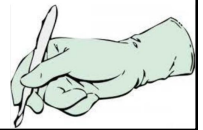
Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance

Gestion du stress et des ém

Développement de la conce

Gestion de la pression

Développement de la résilie

Gérer ton équipe



AUTOMATISME





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion



En chirurgie



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs claires

Imagerie mentale

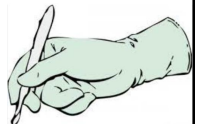
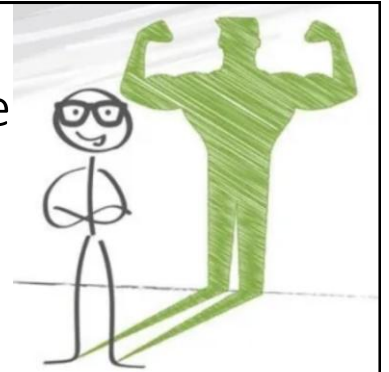
Renforcement de la confiance en soi

et des émotions

la concentration et de la focalisation

ion

la résilience





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

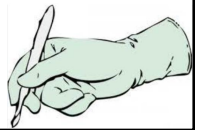
Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe



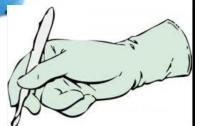
Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie





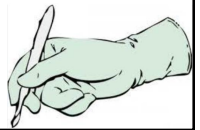
Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

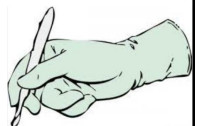
Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie



CONCENTRATION

Zone de performance optimale



Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

Objectifs claires

Imagerie mentale

Renforcement de la confiance en soi

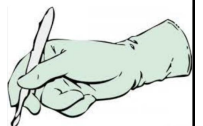
Gestion du stress et des émotions

Développement de la concentration et de la focalisation

Gestion de la pression

Développement de la résilience

Gérer ton équipe





Introduction

Parachutisme

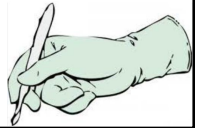
Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

**«Un échec n'est qu'une invitation
à une nouvelle tentative
plus sagement entreprise»**

- > ACCEPTER
- > Y faire face
- > Ne pas se culpabiliser



Introduction

Parachutisme

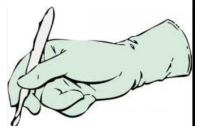
Chirurgie

Conclusion

En chirurgie

Préparation mentale :

- Objectifs claires
- Imagerie mentale
- Renforcement de la confiance en soi
- Gestion du stress et des émotions
- Développement de la concentration et de la focalisation
- Gestion de la pression
- Développement de la résilience
- Gérer ton équipe**





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

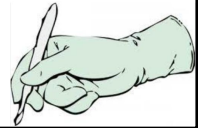
Conclusion



- > Concessions
- > Communication
- > Exemple
- > Planification
- > Analyses



Restez soudé



Introduction

Parachutisme

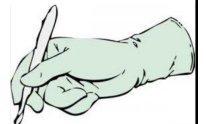
Chirurgie

Conclusion

CONCLUSION

CHIRURGIE = métier exigeant / Haut niveau de performance -> 40 ans

Préparation d'un sportif de haut niveau





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

CONCLUSION

CHIRURGIE = métier exigeant / Haut niveau de performance -> 40 ans

Préparation d'un sportif de haut niveau



inconsciemment



Introduction

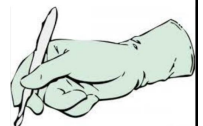
Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

CONCLUSION

Devise du 3^e RPIMa : « ÊTRE ET DURER »





Introduction

Parachutisme

Chirurgie

Conclusion

CONCLUSION

Devise du 13eme régiment de dragons parachutistes :

« AU-DELA DU POSSIBLE »




ARCHIV

MERCI

