

C'EST PARTI LA
SAISON EST LANÇÉE

Coaching d'équipes 2025

Leila
COACH MENTAL

Bonjour, moi c'est *Leïla* !



Passionnée de Gymnastique Rythmique et spécialiste du renforcement mental.

Ayant été entraîneur pendant plus de 20 ans, mon expertise et le recul me permet d'offrir des coachings de qualité à bon nombre de gymnastes individuelles, ensembles ainsi qu'aux entraîneurs.

Mon objectif est de fournir des séances inspirantes qui vont au delà de la pratique physique, en mettant l'accent sur la **CONFIANCE, LA CONCENTRATION et LE PLAISIR** dans sa pratique.

Ma Mission guidée par la conviction que le sport va au-delà de la performance physique, je m'efforce d'aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel en renforçant leur mental.

Ma vision

Devenir la référence incontournable dans l'accompagnement global dans le milieu artistique, en créant une communauté solidaire et en offrant des ressources pédagogiques et émotionnelles pour évoluer ensemble.

Un peu plus sur *moi* !

Mes engagements :

Ma *qualité d'écoute et de bienveillance*, mon **positivisme et ma créativité** supposent une relation de confiance avec les personnes que j'accompagne, dans laquelle ils se sentent écouté(e)s, compris(e)s et motivé(e)s afin de surmonter tous les obstacles et croquer la vie, à pleine dents !
pour devenir la meilleure version de soi même

MOTIVATION :

Je m'engage à raviver votre énergie et motivation afin que vous preniez le rôle principal dans votre vie.

RESPECT :

Je n'exerce aucune influence de quelque ordre que ce soit :
« Vous êtes le pilote et je suis votre co-pilote ! » telle est ma devise !

SOUTIEN :

Je vous apporte un soutien inconditionnel qui vous aide à optimiser vos ressources et vos capacités intérieures.

OPTIMISME :

Je vous laisse découvrir des opportunités là où vous percevez des obstacles

OBLIGATION DE MOYENS :

Je déploie tous les moyens nécessaires pour vous aider à atteindre vos objectifs.

CONFIDENTIALITE :

Je promets une relation fondée sur la confiance et la confidentialité.

Sommaire

04

PRÉSENTATION

Mon entreprise c'est quoi ?
Ma mission

08

LES OFFRES

Comment se passe un coaching
mental d'équipe avec moi

11

LES TARIFS

Les différents tarifs selon le
nombre de gymnastes.

14

ET MAINTENANT ?

Avec toutes ces informations en
main, découvre les prochaines
étapes pour entamer notre
nouvelle aventure ensemble.

05-06

MES OFFRES

TU peux découvrir mes offres pour
les Entraîneurs, les parents et les
gymnastes.

09

LE CONTENU DETAILLE

Tu verras la chronologie de nos
séances (qui seront adaptées selon
ton CDFrance et ton début
d'accompagnement)

12

BONUS

Car un entraîneur seul et
isolé ne peut pas performer
avec ces équipes.

15

LES QUESTIONS FREQUENTES

Trouve des réponses aux
questions courantes concernant
notre travail ensemble.

07

MON COACHING D'EQUIPE

Laisse moi te replonger dans
l'histoire.

10

LES OUTILS

le méga plus ! Tu auras un
accès à ton espace
personnalisé où toutes les
séances seront dispo !

13

ME JOINDRE

Je suis disponible pour toi

16

TERMES ET CONDITIONS

Plus de détails sur les
aspects contractuels de
cette collaboration.

17

TEMOIGNAGES

Découvre les expériences
de mamans, d'entraîneurs et
de gymnastes elles en
parlent mieux que moi !)



Mon entreprise *c'est quoi ?*

UN ECOSYSTEME inspirant pour les futures générations, un monde où la performance et l'épanouissement vont de pairs.
Où parents, athlètes et entraîneurs travaillent ensemble.

Notre mission est d'accompagner les familles, les entraîneurs et les athlètes dans leurs parcours, en leur offrant des outils et un soutien personnalisé pour atteindre leurs objectifs de performance, de bien être et d'épanouissement.

“Je ne cherche ni à penser positivement ni à penser négativement car c'est impossible. Aimer les choses telles qu'elles sont, ça c'est possible”

Un accompagnement sur mesure pour chaque public

ENTRAINEUR

Se former pour performer

TransFormCoach :

Il ne s'agit pas simplement d'ajouter un diplôme à votre parcours. Cette formation en 7 modules s'appuie sur les réalités du terrain, afin de vous accompagner dans la construction de **l'entraîneur que vous avez envie d'être**.

Chaque module est conçu pour répondre aux défis du quotidien : gestion des athlètes, posture professionnelle, motivation et bien plus. Une réelle Transformation vous attend !

Le Camps des Entraîneurs :

Un événement unique annuel, alliant expertise et pratique.

Carole MOYSE

spécialiste de la relation musique-mouvement, et de **Leïla DRIDI** experte en préparation mentale, vous travaillerez sur des situations concrètes de terrain.

Ce camp vous permet de développer des outils pratiques et d'incarner pleinement l'entraîneur que vous souhaitez devenir.

ATHLETES

Enlever tous blocages pour performer

COACHING INDIVIDUEL DE 4 MOIS

2 séances par mois + un bilan

- Un processus d'évolution
- Un travail identitaire et de reconnaissance de soi
- Système de priorités intrinsèques et idéalismes sociaux
- Le champs de conscience
- Les perceptions entraînent les décisions qui entraînent les actions

"Tout ce que tu rejettes reste présent jusqu'à ce que tu l'intègres"
John DEMARTINI

PARENTS

Accompagner son enfant dans son épanouissement

ENFIN ! une communauté pour des parents désirant comprendre, accompagner, aider son enfant dans son projet et son bien-être.

Allier performance et sérénité c'est possible !

Rejoindre la communauté



"L'Harmonie des mamans GR"
Un live par mois un groupe privé pour échanger et recevoir des réponses.

Un accompagnement sur mesure pour chaque public

ENTRAINEUR

Se former pour performer

ATHLETES

Enlever tous blocages pour performer

PARENTS

Accompagner son enfant dans son épanouissement



CLIQUE

Le Camps des entraîneurs
clique ici pour t'inscrire aux pré-inscriptions et recevoir toutes les informations en avant première

06 34 58 39 38

Contacte moi pour réserver un appel et échanger sur tes envies, tes attentes, tes ambitions et créer un coaching qui te correspond.



CLIQUE

Rejoindre la communauté

"L'Harmonie des mamans GR"

**TU PEUX CLIQUER SUR CHAQUE LIEN
IL POURRA T'INDIQUER
TOUT CE QU'IL FAUT**

Laisse moi te replonger dans *l'histoire*

As-tu déjà ressenti cette sensation où, dès que tu sors du praticable, tu as l'impression d'avoir vécu un **cauchemar** ?

Tu aimerais **revenir trois minutes en arrière** et tout recommencer.

Tu étais prête avec ton équipe, **motivée et pleine de volonté**.

Vous étiez magnifiques dans vos justaucorps, une musique entraînante et votre coach toujours à fond pour vous soutenir. **Tout semblait parfait...**

Pourtant, voilà que l'impuissance s'installe après une première erreur, puis une deuxième. **La situation t'échappe progressivement**, tu perds le rythme, ne sachant plus comment rectifier ce désastre en cours.

À la sortie, ton équipe est inconsolable, subissant un échec inattendu. Rien ne semble pouvoir effacer ce qui s'est passé, et le **verdict tombe**.

Cependant, je tiens à te rassurer, car cela est déjà arrivé à toutes les gymnastes. **Cette défaite**, bien que douloureuse, **est essentielle** pour rebondir. Et c'est à ce moment que j'interviens avec **une excellente nouvelle** pour la suite de ton histoire...

Imagine toi comme une guerrière étincelante, **pleine de confiance en toi** et en tes coéquipières. **Une maîtrise parfaite** de ton enchaînement et de tes émotions, **avec la certitude que vous réussirez** au moment propice.

Découvre mon accompagnement, où nous travaillerons ensemble pour **transformer chaque défi en une victoire éblouissante**.

Comment ça se passe ? Coaching d'équipe

SAISON EQUIPE 2025

1 Un premier échange

- Soit avec l'entraîneur
- Soit avec l'équipe entière
- Soit avec un membre du club
- Soit avec un parent

• [Clique pour prendre RDV](#)



Faire connaissance, et me raconter l'histoire de l'équipe, les doutes, les peurs, les victoires les échecs, tous les détails sont important

2 On définit ensemble les jours de nos RDV qui seront tous en visio

- Les séances dureront entre 1h et 1h30 selon les thèmes abordés
- Toutes les séances seront filmées
- Tu auras accès à un espace personnel où il y aura les vidéos, les notes, et tout ce que l'on aura construit ensemble

3 C'est parti 2 coachings par mois (toutes les 2 semaines)

- Je t'accompagne 2 fois par mois en visio
- On a un groupe whatsapp pour échanger quand tu en auras besoin
- Je pourrais échanger avec l'entraîneur s'il le souhaite
- On fera des bilans après chaque compétition et construire un plan d'attaque pour la suite
- On fixera des objectifs atteignables et par étape
- On construira une réelle concentration pour CHAQUE gymnaste car nous sommes toutes différentes alors la concentration doit être adaptée

Tu verras la transformation en Gym, à l'école et dans ton quotidien

Le stress ne sera qu'un souvenir crois moi j'ai réussi avec toutes les gymnastes que j'ai accompagnées.

Mon contenu détaillé Coaching d'équipe

SAISON EQUIPE 2025

**VISIO 1
FEVRIER**

Mieux se connaître

- C'est parti pour 1H30
- Nous faisons connaissance et déterminons notre plan d'action en préparation mentale

**VISIO 2
FÉVRIER**

Préparation ou Bilan de la compétition départementale

- Ce que l'on retient des compétitions passées.
- Les erreurs commises
- Mise en place d'outils pour les entraînements.

**VISIO 3
MARS**

Préparation de l'inter-départemental

- Bilan des actions
- Fixer les objectifs pour les entraînements
- Mise en place des outils

**VISIO 4
MARS**

Préparation de l'inter-départemental

- Bilan des actions et outils
- Fixer des objectifs pour la compétition
- Optimiser la performance mentale

**VISIO 5
AVRIL**

Bilan de la compétition inter-départemental

- Analyse vidéo de la compétition
- Les erreurs commises, les réussites
- Fixation d'objectif pour la région

**VISIO 6
AVRIL**

Préparation de la Région

- Analyse des entraînements
- Renforcer l'objectif commun
- Comment atteindre son objectif

**VISIO 7
MAI**

La performance pour la Région

- Après avoir travailler les routines aux entraînements
- Prête pour exceller le jour J : QUALIFICATION

**VISIO 8
MAI**

Bilan de la Région

- Objectif atteint ? et maintenant ?
- Bilan de la Région et objectif pour les CDF

Selon le calendrier compétitif de la catégorie tout sera personnalisé

Outils que nous utiliserons

□ ZOOM

Nos rendez-vous de groupe seront sur un lien qui sera envoyé avec l'application Zoom.

□ KOONEO

Ton site personnel :
Un accès à vie de toutes nos séances
Nos séances seront enregistrées et tu pourras y avoir accès
Tu auras les notes prises pendant nos séances
Et tous les documents nécessaires
Un vrai plus pour avoir toutes les informations.

□ WHATSAPP

Un groupe WhatsApp sera créé où l'on pourra échanger tout au long des semaines. Un outils indispensable pour parler librement.

Tu auras aussi tous les vocaux pour écouter dans la gestion de stress, de colère de baisse de motivation et de visualisation.

□ GOOGLE FORM

Deux questionnaires seront envoyés.

- Le premier avant notre première rencontre pour que je puisse te connaître un maximum.
- Le 2ème sera envoyé à la fin de notre collaboration.

□ CAHIER

Munis toi d'un cahier spécial équipe avec un onglet préparation mentale.

Informations de *paiements*

Le prix de l'accompagnement **980€** *est divisé* par le nombre de gymnastes dans l'équipe par mois.

Equipe de
4 gymnastes

245€/ mois

Equipe de
5 gymnastes

196€/ mois

Equipe de
6 gymnastes

164€/ mois

Equipe de
7 gymnastes

140€/ mois

LES BONUS

pour l'entraîneur

Pour avoir déjà accompagné des individuelles et des ensembles, **je sais que l'entraîneur à lui aussi besoin de soutien et de clefs.**

Si tu souhaites être accompagnées dans la réussite de ta saison, **ne plus jamais te sentir isolées**, et avoir de réelles réponses pour emmener tes gymnastes à **l'objectif commun**. Ose et accède à un réel coaching en BONUS.

BONUS

Je souhaite être accompagnée

190€/mois

Tu pourras me joindre en cas de doutes, de colère, d'isolement. Je serais là pour toujours t'apporter une solution actionnable.

Ensemble nous irons au bout de ton projet

2 mots: incroyable et soulagée



Incroyable d'avoir remporté autant de 1ere place sur une saison !

Et soulagée de voir que tout ce travail, toute cette exigence à payé ! Et surtout j'ai vraiment abordé les choses différemment grâce à toi, j'ai compris pleins de choses importantes et je ne sais pas si sans ton intervention on aurait eu le même résultat ! Rien que la préparation de la région et des France! On n'avait jamais fait ça comme ça ! Et je le vois que ça a bien servi !

Les plus grands coachs se font accompagnés pour coacher au mieux leurs équipes.

Comment tu peux me joindre

**Je suis disponible pour te
répondre du lundi au
vendredi de 9h à 16h.**

N'hésite pas à me contacter
par message privé ou dans
notre groupe WhatsApp
quand tu veux.

Leila
COACH MENTAL



✉ coachdridileila@gmail.com

☎ 06 34 58 39 38

📷 @leiladridicoachmental

Que cette belle *aventure* commence !

J'espère sincèrement que les informations découvertes ont répondu à tes questions et éveillé un intérêt.

Pour aller plus loin dans cette aventure du renforcement mental en gymnastique et offrir à toi et ton équipe des outils extraordinaires, n'hésite pas à me contacter.

Ensemble explorons comment mes coachings peuvent enrichir l'expérience gymnique avec ton équipe.

Rejoins moi dans cette aventure passionnante !

Merci !

leila
COACH MENTAL



✉ coachdridileila@gmail.com



06 34 58 39 38

📷 @leiladridicoachmental

Les questions fréquentes

EST-IL PLUS EFFICACE DE FAIRE UN COACHING INDIVIDUEL OU EN GROUPE ?

La réponse dépend des besoins spécifiques de chaque personne. En groupe, les dynamiques d'équipe peuvent être renforcées, tandis qu'en individuelle l'approche permet une personnalisation optimale.

COMMENT DEFINIR DES OBJECTIFS LORSQU'IL Y A PLUSIEURS EQUIPES ?

J'identifie des objectifs communs tout en tenant en compte des spécificités de chaque équipe.

QUELS SONT LES AVANTAGES DU COACHING INDIVIDUEL ?

Mettre en avant la personnalisation, la confidentialité et la concentration sur des besoins individuels spécifiques.

COMMENT HARMONISER LES OBJECTIFS INDIVIDUELS AU SEIN D'UNE EQUIPE ?

J'encourage la collaboration lors de la définition des objectifs, en veillant à ce qu'ils contribuent à la réussite commune.

COMMENT ABORDER LA PREPARATION MENTALE EN GROUPE ?

Les ateliers sont adaptés pour favoriser la cohésion, renforcer la communication et établir des objectifs collectifs tout en reconnaissant les besoins individuels.

QUES SONT LES AVANTAGES DU COACHING DE GROUPE ?

J'explore les synergies, la motivation collective et les opportunités d'apprentissage mutuel.

COMMENT ADAPTER LES TECHNIQUES DE PREPARATION MENTALE POUR UN GROUPE ?

J'intègre des exercices favorisant le travail d'équipe, la communication interpersonnelle et la gestion collective du stress.

COMMENT ASSURER LA COHERENCE DANS LA PREPARATION MENTALE POUR DIFFERENTES EQUIPES ?

J'établis des principes directeurs communs tout en laissant de la place pour des ajustements spécifiques à chaque équipe.

Termes et conditions*

PAIEMENT ET FRAIS ANNEXES :

Le paiement total doit être effectué avant le début de l'évènement.
Les modalités de paiement acceptées seront spécifiées dans le devis après votre inscription.

IMPAYÉS ET/OU RETARDS DE PAIEMENT :

Tout paiement non reçu dans les délais spécifiés entraînera une pénalité de 10% du montant total dû.

RETARDS ET ANNULATION

Toute annulation doit être notifiée par écrit par mail à coachdridileila@gmail.com dans un délai minimum de 5 jours avant la date prévue de l'atelier.
En cas d'annulation tardive, des frais peuvent s'appliquer.

ENGAGEMENT

La participation à l'atelier est soumise à la réception du paiement.
Les participants sont tenus de respecter les horaires et les règles de conduites pendant l'atelier.

DROIT D'AUTEUR ET UTILISATION DES RESSOURCES

Tout matériel et documents fournis pendant l'atelier reste la propriété intellectuelle du prestataire.
L'utilisation des ressources fournies est réservée à un usage personnel et ne peut être reproduite ou partagée sans autorisation écrite.

MODIFICATION OU ANNULATION DU PRESTATAIRE

En cas de circonstances imprévues ou d'évènements indépendants de ma volonté, je me réserve le droit de modifier ou d'annuler l'atelier. Des alternatives de remboursements seront proposées dans de tels cas.

**Ces conditions générales visent à assurer la transparence et à établir un cadre clair pour garantir le succès de nos collaborations.*

Quelques témoignages

TÉMOIGNAGE D'UN ENTRAINEUR

Je ne pensais pas que la préparation mentale était si importante dans la performance.

A mon époque on s'entraînait sans se poser de questions, aujourd'hui le bien être de mes gymnastes influent énormément sur la performance.

Merci d'avoir été là au quotidien, merci pour toutes tes astuces, merci d'avoir créé une routine spécifique à nos attentes.

Cette saison nous avo

Je n'ai jamais été aussi prêtes et confiantes aux entraînements et en compétitions, même mes amies m'ont vu évoluer. Sincèrement

MERCI Leïla tu es vraiment douée, c'est tellement

TRANSFORMATEUR

TÉMOIGNAGE D'UNE GYMNASTE

"Si j'ai quelque chose à dire, **c'est que je ne pensais pas que la partie mentale était aussi importante.** Et je trouve ça

incroyable la mentalité qu'on a fait toutes les 4 pour y arriver.

Surtout qu'on a pas le même âge, ni les mêmes expériences. C'est notre médaille à nous 4, mais aussi aux entraîneurs et à toi.

Donc merci pour tout le travail, et le temps que tu nous a accordé.

Ca a été une **expérience incroyable et juste merci.**"

TÉMOIGNAGE D'UNE MAMAN

Je ne nous remercierais jamais assez Leïla pour votre accompagnement si **libérateur** c'est une **réelle**

TRANSFORMATION que vous offrez.

Une oreille si douce et attentive même pour nous parents, c'était si réconfortant **de reprendre sa place de maman** en sachant que ma fille avait son moment à elle pour se confier. Merci infiniment et à l'année prochaine

Merci leïla pour tout ces outils nous avons pu qualifiées 6 individuelles et **pour la première fois en 20 ans notre première médaille individuelle au Championnat de France !**

TÉMOIGNAGE D'UNE GYMNASTE

Je me souviens quand tu m'avais dit "**Tu verras tu ne stresseras plus jamais !**"

J'avoue que **j'ai eu du mal à te croire** tellement que j'ai toujours été stressée en compétition, pour moi c'était impossible.

Et WAOUH merci Leïla tu m'as libérée, j'ai vécu cette saison avec PLAISIR, CONFIANTE et sans jamais stresser. Et mes résultats ont été au delà des mes attentes.

Merci!!!!!!!!!!!!!!!