

## Programme 'Dans la peau d'une sportive de haut niveau'

---

- Qui sommes-nous, où allons-nous ?
- Quel est notre niveau physique ?
- Comment mieux communiquer ensemble ?
- La performance à court ou moyen terme.
- Nos ambitions pour la suite ?
- Dans la peau d'une sportive de haut niveau.

*Philippe et Roland vous font partager leur quotidien avec l'équipe de l'ESB F. Ils vous proposent d'appliquer les mêmes recettes au sein de votre entreprise pour atteindre la performance.*



## Dans la peau d'une sportive de haut niveau

---

*Devenir compétitif dans l'entreprise avec une approche physique & mentale*

---

**1 rencontre avec les 2 coachs 'physique' et 'mental' du Staff de l'ESB F**

---





**Championnes de France D1-LFH**  
**1988, 1998, 2001, 2003**

**Championnes de France D2**  
**2015**

**Championnat de France LFH**

<b>2015-2016</b>	<b>6ème</b>
<b>2016-2017</b>	<b>4ème</b>
<b>2017-2018</b>	<b>3ème</b>
<b>2018-2019</b>	<b>5ème</b>

**Coupe d'Europe EHF**

**2003 ♥ Vainqueurs de Coupe ♥**  
**2016-2017-2018-2019 :**  
**participations**



**Roland**

**MOTTE**

Coach MENTAL

Depuis 25 ans, Roland développe des rencontres et des formations sur le management et la cohésion d'équipe en entreprise. Il a commencé le suivi des joueuses individuellement et collectivement avec l'ESBF pour le Titre de Championnes de France en 1998. Titulaire d'une Capacité AEC Management et Intelligence Emotionnelle, il est maintenant présent dans le staff comme préparateur mental depuis 2015.



est un Organisme de  
Formation Datadocké,  
référéncé Ocapiat et  
Opcommerce.

roland.motte@rmj.fr  
rolandmotte.fr  
06.07.55.27.49



**Philippe  
MONNIER  
BENOIT**

Coach PHYSIQUE

Philippe est titulaire d'un doctorat psychophysiologie de l'exercice, expert en entraînement et performance sportive. Consultant scientifiques en entreprise, intervenant universitaire, Philippe est préparateur physique de l'ESBF depuis 5 ans. Basé sur une approche globale de la performance, le travail physique est optimisé individuellement au service du projet collectif.

**O2SCORE**

pmonnier-benoit@gperfsport.com  
o2scoretraining.com  
06.88.63.55.98

