

## Création d'un réseau de préparateurs mentaux en Normandie



**La Maison Régionale de la Performance (MRP) de Normandie s'appuie sur l'expertise de Maxime Chataignier, préparateur mental, pour constituer un réseau destiné à l'accompagnement des athlètes de la région. Ancien athlète olympique reconverti dans la préparation mentale depuis presque 10 ans, il accompagne notamment les équipes nationales jeunes d'équitation de la Fédération Française d'Equitation et de la Fédération Equestre Monégasque. Son implication pour rendre accessible la préparation mentale au plus grand nombre et son expérience ont conduit la MRP de Normandie à faire appel à lui pour ce projet d'envergure qui a été officiellement lancé le 6 mars dernier.**

### **La préparation mentale, un outil indissociable de la performance**

Développer ses compétences mentales et son intelligence émotionnelle est désormais un incontournable pour espérer performer au plus haut niveau. Gestion de stress, optimisation de la concentration, méthodologie pour reproduire les performances...sont autant de leviers sur lesquels les sportifs peuvent s'appuyer pour gravir les échelons vers le plus haut niveau. Si en pratique l'accompagnement par des coaches mentaux s'est largement démocratisé dans la plupart des milieux sportifs, avec l'implication des Comités olympiques en région, des fédérations sportives et de l'agence nationale du sport (ANS), il persiste des résistances au quotidien, notamment quant au choix du bon professionnel qui saura répondre aux besoins spécifiques de chaque athlète.

### **Un réseau régional simplificateur**

Il y a plusieurs mois, Maxime Chataignier a été sollicité par la MRP de Normandie avec laquelle il collaborait déjà. Il accompagne notamment Sébastien Cavaillon, médaillé de bronze par équipe aux derniers championnats d'Europe de concours complet et réserviste de l'équipe de France de concours complet au JO de Paris 2024.

L'objectif est alors donné de structurer un réseau d'experts en préparation mentale, destiné à être labellisé par la Maison Régionale de la Performance de Normandie, facilitant ainsi la mise en relation entre des préparateurs mentaux qualifiés et des athlètes à la recherche d'un accompagnement spécifique. Avec des athlètes de haut niveau compétitifs à l'international et au niveau olympique, le niveau d'exigence est élevé, tant pour la sélection que lors de la structuration du réseau.

Fort d'une expérience similaire quelques années auparavant en impulsant la création du réseau APSPM (réseau d'accompagnants en psychologie et préparation mentale) pour la Fédération Française d'Equitation, Maxime Chataignier a pu, dès le lancement du projet en Normandie, optimiser les process.

### **Douze professionnels labellisés**

Pour cette première phase, un collège d'experts a été constitué autour de Maxime Chataignier, réunissant des profils complémentaires : Marc Collyer : directeur du sport de haut niveau et responsable régional haute performance du centre sportif de Normandie, Fabrice Dosseville, directeur de l'UFR STAPS de Caen et Mathilde Jagut, conseillère MRP pour l'optimisation de la performance et l'accompagnement paralympique. Ensemble, ils ont auditionné les candidats

souhaitant intégrer ce réseau, aboutissant à la sélection d'une douzaine de candidats aux profils diversifiés afin d'offrir aux sportifs un véritable catalogue de compétences et d'outils complémentaires pour répondre au mieux à la pluralité des besoins : On retrouve notamment des hypnothérapeutes, des préparateurs mentaux issus du milieu sportif, mais également des professionnels venant du monde de l'entreprise.

### **Lancement du réseau**

Le premier rassemblement du réseau s'est tenu vendredi 6 mars 2026 à la Maison Régionale de la Performance de Normandie à Houlgate (14). Cette journée avait pour objectif de lancer la dynamique collective du réseau. L'occasion pour chacun de faire connaissance, de partager son parcours et son approche de la préparation mentale.

Plusieurs thématiques clés ont été abordées, comme la structuration du réseau, les attentes de ses membres et définir une vision commune de la préparation mentale, afin de mettre en commun les différentes compétences, philosophies d'accompagnement et pratiques, tout en réfléchissant collectivement aux éléments essentiels d'une préparation mentale efficace et éthique au service de la performance. Les éléments clés d'une bonne collaboration avec les coaches sportifs ont aussi fait l'objet d'une réflexion commune afin de favoriser un travail en confiance et en totale transparence.

Le réseau a vocation à se développer dans la durée. Des rencontres régulières en Normandie, mais également grâce à un suivi et des échanges en visioconférence, vont nourrir une dynamique collaborative entre les membres pour offrir aux athlètes un accompagnement toujours plus structuré et qualitatif.

*« Notre ambition avec ce réseau de préparateurs mentaux en Normandie est d'offrir aux sportifs un accès à des accompagnements variés et adaptés à chacun. C'est également une organisation favorisant les échanges et l'enrichissement mutuel entre les professionnels du réseau qui continuent à améliorer leur approche grâce à cette collaboration vertueuse. Je suis très motivé par ce projet, qui sera je l'espère, un pilote pour d'autres régions par la suite. »*, conclut Maxime Chataignier.

### **À propos de Maxime Chataignier – MF Solutions**

Préparateur mental ancien athlète de haut niveau triple champion du monde, Maxime Chataignier met aujourd'hui son expertise au service de tous ceux qui souhaitent retrouver équilibre, confiance et sens. Son accompagnement s'adresse aussi bien aux athlètes qu'aux particuliers, entreprises, aux éducateurs, aux jeunes ou aux parents.

Sa démarche : rendre les outils d'excellence accessibles à chacun, pour que la culture de la haute performance devienne une ressource d'épanouissement au quotidien.

Installé près de Toulouse, il intervient dans le monde entier.

*Photo DR*

### **Contact presse :**

Sophie Boucan - [sophie.boucan@gmail.com](mailto:sophie.boucan@gmail.com) / +33 6 87 71 39 67