

DOSSIER DE PRESSE

Laurent DUCHÊNE
Préparateur physique et mental
Conférencier.



Mon voyage à la recherche de l'efficience.



Né à Epinal dans les Vosges j'ai joué au hockey sur glace toute mon adolescence.

C'est au cours de cette période que j'ai découvert la puissance de la préparation physique.

Diplômé en 1996 en tant que coach sportif, je deviens en parallèle champion de France junior de Force athlétique.

En 2001 j'obtiens mon diplôme Universitaire de Préparateur physique.

En 2006 je pars enseigner à l'étranger, notamment en Serbie et Croatie.

En 2019 je suis de retour en France pour partager mes connaissances au plus grand nombre.

Depuis plusieurs années j'exerce également en tant que préparateur mental et conférencier.

10 ans à voyager dans l'univers de la préparation physique et mentale.

La préparation mentale

Depuis des années je partage les techniques et les bienfaits de l'immersion au froid.

J'organise également des marches sur le feu.

Formé aux TOP techniques d'optimisation du potentiel





Ma mission

Ma mission est d'aider les gens à devenir plus fort physiquement et mentalement.

Ma mission est de partager aux chefs d'entreprises, sportifs et aux particuliers des techniques puissantes pour optimiser leur potentiel.

Ma mission est également de révéler ou de faire prendre conscience de son potentiel et des techniques infinies pour y parvenir.

Ma mission est d'être utile pour rendre les gens plus forts.

“

Etre fort pour être utile - Georges Hébert



Conférence sur la préparation mentale

QUELQUES CHIFFRES

100

Plus de 100 entreprises accompagnées.

30

30 ans de carrière.

1000

Plus de mille personnes accompagnées (sportifs, chefs d'entreprises, artistes, particuliers...).

1

Un tout, une vision globale.

0101

Une méthode par contraste.

12345

Infini, comme votre potentiel.



Les entreprises :

Michelin, SNCF, Moustache Bikes, Super U, Passage Bleu, Valrupt, Eurodime groupe, Ysico, la confiserie des Hautes-Vosges, DS Smith, Avinim Groupe, Sovos, Passage bleu, Celsius, Afonso, Net Services, Solime, Jacob, Cuir Center, Mobilier de France, Egger, NOVA 14...

Les fédérations :

La fédération du BTP 88, la fédération du BTP 54.

Les collectivités :

La Mairie de Huningue 68. La Communauté d'agglomérations de Saint-Louis 68.

Les établissements publics :

France Travail Vosges et Haut-Rhin. Conseil Départemental des Vosges.

Les athlètes nationaux et internationaux: Combattants de MMA, joueurs de football (France et Qatar). Membre de l'équipe de France d'athlétisme. Joueuses de basket, équipe de France d'escrime (stage de cohésion préparation aux J.O), nageurs, handballeurs...

Mes références





Maizières-lès-Metz

Laurent Duchêne: « Depuis la Covid, l'aspect mental fait l'objet d'une demande croissante »

Coach sportif et mental depuis 28 ans, Laurent Duchêne a pu constater les évolutions de la société à travers son activité. Le Vosgien compte parmi ses clients des stars du football ou du basket mais aussi des sportifs du dimanche et des entreprises. Il a été l'un des intervenants de la soirée des Lauriers des collectivités de Moselle.

Dans le petit milieu de la préparation physique et mentale, Laurent Duchêne appartient à la catégorie des pionniers. Le Vosgien exerce en effet depuis le milieu des années 1990 et un cursus de formation qui l'a conduit durant une décennie jusqu'en ex-Yougoslavie. « Quand j'ai débuté, la préparation physique en était à ses balbutiements et on ne parlait pas encore de préparation mentale. À l'époque, on ne pouvait pas réellement vivre de ce métier. »

Trente ans plus tard, les choses ont bien changé : l'ancien hockeyeur est désormais un

professionnel très sollicité autant par les athlètes de haut niveau que par des profils beaucoup plus lambda qui n'hésitent plus à investir de leur temps et de leur argent.

Des footballeurs de Ligue 1 et aussi M. et Mme tout le monde

« Je travaille avec des joueurs de foot de Ligue 1 ou des basketteuses qui évoluent dans l'élite. J'ai également participé à la préparation de l'équipe de France d'escrime avant les Jeux olympiques de Paris : les épistées sont venus en stage de cohésion de groupe dans les Vosges. Mais j'interviens aussi avec "M. ou Mme tout le monde" : en ce moment, j'aide quelques-uns qui préparent le marathon de New York et qui jusque-là n'avaient jamais fait de sport de sa vie. »

Si la préparation physique demeure la part la plus importante de son activité (60 %), Laurent Duchêne a constaté au

fil des ans un rééquilibrage de plus en plus sensible. « Depuis la Covid notamment, l'aspect mental fait l'objet d'une demande croissante. Jusque-là, je n'intervenais pas ou très peu dans les entreprises mais depuis trois ans, je suis extrêmement sollicité. Ce qui les intéresse, c'est de pouvoir utiliser les leviers du sport pour aborder les problématiques qu'elles rencontrent et qui sont très variées ».

Le quadragénaire intervient notamment sur le dépassement de soi, la gestion du stress, la définition d'objectifs ou la cohésion de groupe dans des entreprises aussi diverses que France Travail (ex-Pôle emploi), Michelin ou la SNCF.

Les entreprises redécouvrent qu'elles gèrent des humains

« Faire appel à un coach sportif et mental, ça donne une bonne image. Je sais ça mais ça m'ouvre les portes pour ensuite pouvoir avoir accès aux



Laurent Duchêne prend en charge des athlètes de haut niveau mais intervient aussi auprès de sportifs du dimanche.
Photo archives Philippe Brieuleur

gens. Les entreprises redécouvrent parfois qu'elles gèrent des humains : si on perd ça de vue, ça ne peut pas fonctionner sur le long terme. Il y a un gros

travail pour redonner confiance aux gens, leur réapprendre à communiquer. » Les bases en quelque sorte.

• Stéphane Cléau

C'est logique de prendre soin des gens et c'est gagnant pour tout le monde

Laurent Duchêne, coach sportif, aide les entreprises à booster le bien-être de leurs salariés

Contacts

Tél : 0689741687

www.laurentduchene.fr

contact@laurentduchene.fr