

# Communiqué DE PRESSE



31 janvier 2025

## « LES RENCONTRES DU BRUT » : CONFÉRENCE « PRÉPARATION MENTALE : UN OUTIL POUR TOUS LES SPORTIFS » LE 11 FÉVRIER

Pour sa quatrième conférence, le Brest Urban Trail aborde un sujet qui ne concerne pas seulement les athlètes de haut niveau : la préparation mentale. **Conférence gratuite et ouverte à tous sur inscription.**

La préparation mentale est un levier incontournable pour développer les performances des athlètes de haut niveau. Ces dernières années, cette pratique se démocratise et s'ouvre à tous les sportifs, en particulier en course à pied. En effet, quel que soit l'objectif que l'on se donne, il est utile de savoir améliorer sa motivation, gérer son stress, et se projeter positivement dans son épreuve.

De nouveaux professionnels se forment à ces questions afin de conseiller et d'accompagner les sportifs.

Le 11 février 2025 à 18h30, le Brest Urban Trail organise une conférence sur ce sujet avec deux intervenants :

- **Solen Désert** est une ancienne athlète de haut niveau, membre de l'équipe de France, 8 fois championne de France du 400mètres, vice-championne d'Europe espoir, ayant participé aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Elle est désormais coach professionnelle certifiée RNCP et formatrice en *soft skills*.
- **Mathieu Carrer** est enseignant à la Faculté des Sciences du Sport de Brest, et préparateur mental accrédité par la Société Française de Psychologie du Sport. Il exerce notamment au centre de formation du SB29.

Une conférence qui intéressera toutes celles et ceux qui cherchent des conseils et des exercices concrets pour améliorer leurs performances sportives, et surtout pour mieux se connaître et se sentir bien dans leurs baskets !

Pôle Communication : [digital@bresturbantrail.fr](mailto:digital@bresturbantrail.fr) | 06.08.25.60.41 (Marie) | [www.bresturbantrail.fr](http://www.bresturbantrail.fr)

RETROUVEZ-NOUS  
SUR LES RÉSEAUX



## Infos pratiques

Conférence " Préparation mentale : un outil pour tous les sportifs "

**Mardi 11 février 2025 – de 18h30 à 20h30**

**Faculté de Sciences & Techniques de l'UBO – Amphi A – 6 Av. Victor Le Gorgeu – BREST**

**Gratuite et ouverte à tous sur inscription : <https://bresturbantrail.fr/contact/>**

## Les rencontres du BrUT, 6 conférences autour du sport

---

Chaque mois jusqu'en avril, le Brest Urban Trail organise six conférences, gratuites et ouvertes à tous sur inscription.

Le principe :

- **Quoi ?** A chaque fois, **une thématique en lien avec le sport** sera abordée : sport et femmes, sport et handicap, sport et performance...
- **Qui ?** **Un ou plusieurs intervenant(e)(s) inspirant(e)(s) :** un(e) athlète, un(e) sportif(ve) ordinaire, un(e) expert(e) dans le domaine du sport, un(e) sociologue, un(e) historien(ne)...
- **Où ?** Chez un partenaire du Brest Urban Trail.
- **Pour qui ?** **Pour tous et toutes !** Tout le monde peut y assister, c'est gratuit, il suffit de s'inscrire, 15 jours avant chaque conférence : <https://bresturbantrail.fr/>

Une opportunité de trouver des conseils sur sa pratique sportive, de réfléchir collectivement aux grands enjeux sociétaux du sport, de découvrir et de s'inspirer d'histoires remarquables...