

Web-conférence



GRATUITE



Améliorer son mental en tennis de table

Mercredi 17 mars à 19h

1 heure pour découvrir comment aborder la préparation mentale



Avec **Yann BOUCHET**

Préparateur mental
chez Mental'Haut

Web-conférence – 17 mars 2021

Objectifs

- Prendre conscience qu'il est possible de progresser mentalement, que le mental se travaille
- Découvrir quelques notions théoriques
- Découvrir des outils de préparation mentale
- Trouver des pistes de travail pour faire progresser son mental de façon autonome

Programme

1. Le mental dans les facteurs de performance
2. Les dimensions du mental
3. Comment peut-on travailler son mental ?
4. Quelques outils de préparation mentale
5. Questions / réponses

Participation gratuite ouverte à tous les licenciés de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes, à partir de 14 ans.

Inscription avant le 14 mars, en ligne :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfXfbDnfeJLe9wMT3UTHk7V_7_DfP3z3rz_KxGLRy7fPp-UuA/viewform

Renseignements :

Yann BOUCHET : 06-18-25-71-89 yann.bouchet@cegetel.net

Annie LEROY : 06-07-75-63-12 annieleroy34@gmail.com