

Dimanche 08 janvier 2017



STAGE COMITE DEPARTEMENTAL DE TIR A L'ARC DU VAL D'OISE

CONSTRUIRE ET DÉVELOPPER SES HABILITÉS MENTALES

Technique d'intervention utilisée dans différents domaines de la performance, la préparation mentale peut permettre de dépasser ses blocages et de mobiliser son potentiel pour faire de ses qualités mentales un atout dans ses projets et dans l'atteinte de ses objectifs.

Une professionnelle de l'accompagnement diplômée et expérimentée en préparation mentale vous propose **UNE JOURNÉE DE STAGE** pour découvrir des techniques permettant de renforcer vos habiletés mentales et organisationnelles.

L'intervenante propose une **ALTERNANCE ENTRE APPORTS THÉORIQUES ET PRATIQUES SUR LE TERRAIN DANS L'ACTIVITÉ SPORTIVE.**

➤ **Pour qui ?**

Les archers pratiquant en compétition.

➤ **Pour quoi ?**

Découvrir en quoi la PM peut-elle être utile pour optimiser les performances en tir à l'arc. Développer et renforcer ses habiletés mentales en les incluant de façon spécifique lors de ses entraînements.

➤ **Comment ?**

1. Comprendre ce qu'est la préparation mentale : définitions, intérêts, enjeux, limites...
2. Faire un point sur soi : identifier ses points forts et ses axes de progrès.
3. Analyser sa pratique et mettre en évidence les éléments limitants dans sa performance
4. Découvrir des techniques de préparation mentale et se créer des outils personnalisés
5. Eprouver les outils construits et mesurer dans sa pratique les effets recherchés.

▪ **POINTS FORTS**

- *Construction d'outils personnalisés pour optimiser sa performance.*
- *Appropriation de savoir-faire utilisés dans le sport de haut niveau et validés scientifiquement.*
- *Utilisation d'un support (livret d'accompagnement) laissé aux participants.*