

PREPAREZ VOUS A ETRE PERFORMANT !

STAGE COMITE DEPARTEMENTAL DETIRA L'ARC DUVAL D'OISE **- Construire et développer ses habiletés mentales -**

Si la réalisation d'une performance dans le sport émane d'une interaction simultanée entre différents facteurs (le technico-tactique, le physique, le mental, l'hygiène de vie, la technologie, etc.), la préparation mentale peut permettre de mobiliser tout son potentiel pour faire de ses qualités mentales un atout dans ses projets et dans l'atteinte de ses objectifs.

Apprenez à vous programmer positivement pour aborder les « plus grands jours » de votre vie : gestion des émotions, anticipations des difficultés, organisation temporelle, focalisation de l'attention.

Prenez en main votre réussite en mettant toutes les chances de votre côté !

La visualisation au service de la performance de l'archer

La visualisation mentale est une technique (très) utilisée par les sportifs mais souvent de façon intuitive alors qu'elle est en réalité délicate à bien maîtriser et qu'elle représente un véritable atout dans la quête de performance.

En effet, pratiquée avant, pendant, après un entraînement ou une compétition, la visualisation peut permettre à l'archer une amélioration de sa technique, une hausse de sa confiance, un gain d'investissement, une meilleure gestion émotionnelle, une bonne récupération, etc.

L'objectif de ce stage est de vous conduire à savoir exploiter efficacement cette habileté mentale parfois négligée ou insuffisamment développée. Nous verrons ainsi :

Comment entraîner ses capacités d'imageur

Comment utiliser les différentes modalités de la visualisation

Quels sont les pièges de l'imagerie mentale

Quelles sont les principales règles d'utilisation

Etc.

Une professionnelle de l'accompagnement diplômée et expérimentée en préparation mentale vous propose UNE JOURNEE DE STAGE pour découvrir ou approfondir ces notions de psychologie de sport.

L'intervenante propose une alternance entre apports théoriques et pratiques sur le terrain. Toutefois, les exercices pratiques sont privilégiés pour permettre aux participants d'expérimenter les outils, afin de pouvoir ultérieurement les utiliser dans leur activité.