

Thème du stage "Mental-Visualisation – N2"

La visualisation au service de la performance de l'archer.

Utilisée avant, pendant, après un entraînement ou une compétition, la visualisation est une habileté mentale qui 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...

En d'autres termes, la maîtrise de cette technique est un véritable atout dans votre quête de performance.

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

Des éléments théoriques et des conseils pratiques vous seront dispensés entre les différents temps de mise en application.