

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 !

Renforcer la dynamique et la cohésion de l'équipe

Sport individuel par excellence, le tir à l'arc propose aujourd'hui de plus en plus de compétitions par équipes. Cette spécificité demande à l'archer de s'adapter et de développer des compétences particulières, car pour y obtenir de bonnes performances, il est essentiel de développer la cohésion et l'efficacité collective du groupe d'individus qui œuvre à devenir une équipe fonctionnelle et compétitive !

L'objectif principal de cette formation est d'apporter des outils permettant de renforcer la cohésion, afin d'améliorer les résultats sportifs individuels et collectifs. Des éléments théoriques, et surtout pratiques, seront présentés. Nous verrons ainsi :

· Comment améliorer la détermination d'objectifs, et mieux appréhender les moyens à mettre en œuvre pour renforcer l'efficacité de chacun des membres (Identification du statut et des rôles de chacun au sein du groupe, gestion des buts individuels et collectifs...)

· Comment renforcer la communication d'ordre technique et affective afin de responsabiliser davantage chaque acteur de la performance et de mieux gérer les événements compétitifs anxiogènes (construction d'attentes et d'engagements mutuels, de bulles et d'ancrages collectifs)

· Comment utiliser au mieux la présence de leaders pour « booster » le groupe (identification des différents types de leaders)

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.