

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 focalisation attentionnelle, l'entraînement mental au service de l'archer**

Ingrédient indispensable à la performance sportive, la concentration est un élément essentiel à travailler à l'entraînement pour pouvoir performer en tir à l'arc.

En effet, savoir orienter et maintenir son attention sur les informations pertinentes dans une situation donnée sans être distrait par des éléments perturbateurs internes ou environnementaux sont des savoir-faire essentiels à la base de la réussite sportive.

**L'objectif de ce stage est de vous amener à construire des outils personnalisés pour optimiser votre focalisation attentionnelle. Nous verrons ainsi :**

*Comment « muscler » son attention*

*Comment s'occuper pour ne pas se préoccuper*

*Comment contrôler les facteurs de distractions*

*Comment se re concentrer !*

*Comment être « moi, ici et maintenant », pleinement conscient de mes actions*

*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.