



Tennis de Table

Préparation mentale

Samedi
28 octobre 2023

STAGE

**Niveau 1 : Les bases
de la préparation
mentale**



À Crest (26)

7 heures de stage pour progresser mentalement
en tennis de table.

Tarif : 50 €

Encadrement
Yann BOUCHET
Préparateur mental
Entraîneur de tennis de table



MentalHaut

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS:

mental-haut.jimdo.com

Yann BOUCHET
06-18-25-71-89
yann.bouchet@cegetel.net

Améliorer son mental au ping, c'est possible !



Et si ça commençait par une journée de stage ?

Samedi 28 octobre 2023
à Mirabel et Blacons (à côté de Crest, Drôme)

Niveau 1 : Les bases de la préparation mentale

Pour les joueurs à partir de 15 ans

A la fin de la journée, vous n'aurez pas

- **un mental d'acier** (sauf si vous êtes venus avec, mais dans ce cas, ben, fallait pas venir !)
- **une recette miracle qui va changer votre ping, et même votre vie** (sauf si vous la connaissez déjà, et dans ce cas, venez vite, ça m'intéresse !)

A la fin de la journée, vous aurez

- des pistes pour vous lancer dans un travail d'amélioration de votre mental
- des connaissances théoriques sur les fondamentaux de la préparation mentale
- des outils pratiques à mettre en place

avec **Yann BOUCHET**

Préparateur mental et entraîneur de tennis de table

Diplôme Universitaire en préparation mentale à l'université de Clermont Ferrand

BEES 2° en Tennis de table

Ancien joueur n°700

EN PRATIQUE

Stage du samedi 28 octobre 2023

Lieu : Salle Pascal Rousset, Place de la Mairie, 26400 Mirabel et Blacons

Durée : 1 journée de 7 heures

Horaires : 9h30 à 12h30 et 14h à 18h

Repas : Repas tiré du sac pris à la salle.

Tarif : 50 €

Annulation possible sans frais et sans justificatif jusqu'à 3 jours avant le stage.

Public concerné : Ce stage s'adresse à tous les pongistes, âgés au minimum de 15 ans, désireux d'améliorer leur performance mentale, dans leur pratique compétitive du tennis de table.

16 personnes maximum, 6 personnes minimum.

Prérequis : aucun prérequis nécessaire (pas de niveau minimum), mis à part un investissement dans le tennis de table de compétition.

Matériel :

- tenue sportive et matériel pongiste
- matériel pour écrire

CONTENU DU STAGE

Objectifs :

Savoir comment travailler son mental à l'aide de connaissances théoriques et d'outils pratiques

Les thèmes abordés :

- Gestion du stress
- Concentration
- Confiance en soi
- Relaxation
- Fixations d'objectifs

DEROULEMENT DE LA JOURNEE

Alternance d'apports théoriques et de mise en pratique à la table.

Mise en place de situations compétitives tennis de table avec études de cas individuels.

INSCRIPTIONS

En ligne : <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf16lAmUd4vi7LU56558osWuVMa5pu6Hjeq-PxapAaJeoI43g/viewform>

Règlement : à l'ordre de Mental'Haut

Mental'Haut - 35 C chemin des Porteronds – 26400 DIVAJEU

CONTACT

yann.bouchet@cegetel.net

06-18-25-71-89

Site Internet : <http://mental-haut.jimdo.com>

Mental'Haut - 35 C chemin des Porteronds – 26400 DIVAJEU