



MENTAL'HAUT

Association Mental'Haut - 89 rue de Bellevue - 26380 PEYRINS

Soirée « mental »

Session du vendredi 8 avril 2016

Lieu : Salle Octogone - 139 rue de la république - Parc des Servizières - 69330 MEYZIEU

Durée : 3 heures

Horaires : 18h45 à 21h45

Tarif : 15 €

Public concerné : Cette séance s'adresse à tous les pongistes, âgés au minimum de 14 ans, désireux d'améliorer leur performance mentale, dans leur pratique compétitive du tennis de table.

20 personnes maximum, 10 personnes minimum.

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

Thèmes abordés :

- Rôle du mental en tennis de table
- Travailler son mental
- Gestion mentale et comportementale des temps de non-jeu (entre les points)
- Analyse d'attitudes
- Techniques mentales d'optimisation de la performance
- Relaxation

Organisation pédagogique :

- Apports théoriques
- Débats, échanges avec les participants
- Expérimentation pratique à la table

Matériel :

- Tenue sportive et matériel pongiste
- Matériel pour écrire

Mental'Haut - 89 rue de Bellevue – 26380 PEYRINS
mental.haut@laposte.net 06-18-25-71-89
Site Internet : <http://mental-haut.jimdo.com>



MENTAL'HAUT

Association Mental'Haut - 89 rue de Bellevue - 26380 PEYRINS

FICHE D'INSCRIPTION

Soirée « mental » à Meyzieu

Session du vendredi 8 avril 2016

NOM et Prénom :

Date de naissance :

Club :

Classement :

Téléphone :

Adresse email :

Adresse postale :

Tarif : 15 €

Toute inscription sera effective (dans la limite des places disponibles) à réception de cette fiche complétée et signée accompagnée d'un chèque de 15 € libellé à l'ordre de « Mental'Haut ».

Le nombre de place étant limité à 20, les inscriptions seront enregistrées par ordre d'arrivée.

Fait le

Signature

Mental'Haut - 89 rue de Bellevue – 26380 PEYRINS
mental.haut@laposte.net 06-18-25-71-89
Site Internet : <http://mental-haut.jimdo.com>