

563660 - ENT. S. VILLERUPT-THIL

Initiation à la préparation mentale

ACTION

Nom de l'action

Initiation à la préparation mentale

Date de l'action

07/04/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

30

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Lors de notre stage foot 2025, nous avons fait intervenir un préparateur mentale qui a abordé en salle sous formes de questions/réponses et de petits ateliers de respiration les thématique de la Gestion du Stress, de la frustration et de la concentration à l'approche d'une compétition sportive.

Photo(s)

