



# Le mental au service de votre performance

« le jeu prime sur l'enjeu »

## Public concerné

Les jeunes joueurs garçons ou filles (à partir de 8 ans) qui pratiquent la compétition. Pour optimiser les acquis, les groupes sont composés au maximum de 8 jeunes.

## Objectifs

Progresser mentalement et tactiquement pour appréhender les compétitions avec plus **de sérénité, de confiance, de plaisir** et ainsi donner le meilleur de soi-même.

## Contenu et pédagogie

### • Pédagogie

Deux professionnels aux services des jeunes (un préparateur mental et un professeur de tennis DE).

Des exercices sur le terrain qui permettent d'expérimenter les techniques et de les mettre concrètement en pratique.

Des exercices de relaxation et visualisation en salle

Les échanges et retours d'expériences entre l'équipe pédagogique et les jeunes favorisent l'acquisition de la démarche et des outils.

## Le programme:

- ✓ Renforcer sa confiance et l'estime de soi
- ✓ Se fixer des objectifs de résultats et de moyens pour garder le cap
- ✓ Jouer avec des intentions de jeu claires et précises.
- ✓ Adopter les bons comportements et retrouver le calme pour faire face à la pression avant, pendant et après la compétition.
- ✓ Repérer les moments clefs du match et mettre en place la bonne stratégie (avoir des plans de jeu efficaces ).
- ✓ Renforcer sa concentration pour une meilleure performance.
- ✓ Mettre en place un langage du corps efficace et prendre conscience de son schéma corporel.
- ✓ Adopter des routines mentales et tactiques efficaces et sécurisantes
- ✓ Analyser pour progresser

### • Possibilité d'accompagnement individualisé sur demande



## Organisation

### Préparateur Mental

Sébastien THOMAS

### DE Tennis

Plusieurs professionnels partenaires

### Durée

3 journées sur le terrain et en salle

### Horaires

9h-12h / 13h30-16h30

### Dates

A définir ensemble

### Lieu

Club, Comité ou Ligue

### Prix

180 € / enfant

## Contact

Sébastien THOMAS

06.77.61.07.93

st-conseil@outlook.fr

www.sebastien-thomas-

conseil.com

## Les points forts de la formation

Une formation **ludique, riche** en apports et conseils pratiques qui rendra le jeune athlète plus **confiant et performant** dans sa pratique du tennis en compétition.