



# MENTAL'HAUT

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

## EN PRATIQUE

**Soirée « mentale » du 10 mars 2020**

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

**Horaires** : 19h à 21h

**Tarif** : 15 €

**Public concerné** : Cette soirée 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**, 6 personnes minimum.

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

## CONTENU DE LA SOIREE

### Objectifs :

Comprendre l'importance du mental en compétition et comment l'améliorer  
Apprendre à gérer son stress en compétition

### Les thèmes abordés :

- Le rôle du mental en tennis de table
- Comment entraîner son mental ?
- Comment gérer ses émotions pendant un match ?
- Comment se relaxer ?

## Yann BOUCHET

Préparateur mental et entraîneur de tennis de table

Dipôme Universitaire en préparation mentale à l'université de Clermont Ferrand  
BEES 2° en Tennis de table  
Ancien joueur n°700

## INSCRIPTIONS

Par email ou par téléphone, avant vendredi 6 mars 2020.  
Règlement à effectuer sur place.