



ATELIER DECOUVERTE



L'importance du mental dans le tir sportif

Une animation gratuite sous la forme de 3 présentations/discussions sur l'importance du mental dans le tir sportif. Que l'on soit tireur débutant ou confirmé, vous êtes intéressés.

**Les samedis 19, 26 novembre et 3 décembre 2022
De 10 h à 11 h 30 - Salle 24**

Samedi 19/11 : Introduction, généralités, le tir sportif et le rôle du cerveau, la préparation mentale

Samedi 26/11 : Habiletés mentales, les émotions

Samedi 03/12: Les objectifs, les routines, l'imagerie mentale, la sophrologie

Réservé aux membres du Tir National de Versailles

Pour s'inscrire et pour tout renseignement
Envoyez un message à l'adresse mail du club troversailles@gmail.com en indiquant
« ATELIER : Le MENTAL dans le TIR »



Venez nombreux !

