



Stage de préparation mentale

Coachs - Niveau 1 spé. Équitation

Programme

- **État des lieux** : des réussites, des échecs, des craintes et des convictions ;
- Parler « juste » ;
- Prévenir la lassitude ;
- Accompagner l'athlète en situation de perte de **confiance** ou de blessure ;
- La recherche du « **Flow** » et la particularité du couple « cavalier/cheval » dans la recherche de cette « zone »
- **Objectifs** de progression personnalisés

« C'est l'intérêt pour la préparation mentale (alors que j'étais sportive de haut niveau) qui m'a amenée à devenir psychologue. J'ai maintenant, et avec plus d'expérience, à cœur de le transmettre. »



Stéphanie Rousse



50 Rue Mordotxo
64480 USTARITZ

06 75 60 60 35

steph.rousse@bihozkada.fr

1

1/2 JOURNÉE

10H - 13H

dans votre structure

2

NOMBRE DE PARTICIPANTS

En groupe de 5 max.

3

COÛT

150 € (prise en charge possible à titre de formation)