



# Stage de préparation mentale

## Cavaliers - Niveau 1

### Programme

- **État des lieux** : des réussites, des échecs, des craintes et des convictions ;
- Revenir sur les **émotions** vous traversent en situation de compétition ;
- Se **libérer** des automatismes ;
- Être en **confiance** ;
- La recherche du « **Flow** » et la particularité du couple « cavalier/cheval » dans la recherche de cette "zone"
- Exercice de **visualisation** de l'épreuve
- **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 JOURNÉE

10H - 16H

dans votre  
structure

2

NOMBRE DE  
PARTICIPANTS

En groupe de 10 max.

3

COÛT

250 €