

FORMATION DU 03/03/2026

Durée : 4 heures

8H30 - 12H30

OPTIMISATION DE LA CONCENTRATION SOUS PRESSION GRACE A DES ROUTINES MENTALES

pour une meilleure constance en match

Cette action est financée par les fonds conventionnels de la branche du sport

PROGRAMME

- Temps 1 : Partage théorique
- Temps 2 : Groupe de travail / mise en pratique
- Temps 3 : Restitution et échanges
- Temps 4 : Focus sur les points d'apprentissage (Key points) par illustration terrain sur base de ce que l'on fait dans le domaine de la haute performance en sports collectifs.

Mise à jour janvier 2026

