



## Stage mental : LES CLES MENTALES POUR FAIRE DES PERFS



Salut c'est Antoine Labéribé, fondateur de l'Académie tennis Antoine Labéribé, spécialisé dans la PROGRESSION tennis pour compétitrices ou compétiteurs motivé(e)s. En tant que spécialiste de la préparation mentale, je vous propose un stage tennis mental sur mesure pour prendre conscience de toutes les ressources mentales qui sont en vous et de jouer votre meilleur tennis.

### ● LES 4 ETAPES POUR ATTEINDRE UNE CONCENTRATION OPTIMALE EN MATCH

Comment faire des perfs et battre toujours des joueurs moins bien classés ?  
Comment conclure le match lorsque vous menez au score ?

Lors de ce premier module, les thèmes suivants seront abordés :

- La concentration : élément clé pour performer
- Déterminer une cible parfaite
- Les routines pré shot et post shot personnalisées
- La respiration

**« A niveau égal, le joueur le plus concentré gagnera toujours le match »**

## ● **LES EXERCICES SPECIFIQUES A FAIRE TOUTE L'ANNEE POUR OPTIMISER SON MENTAL**

Lors du deuxième module, nous verrons les points suivants :

- Les exercices à faire toute l'année pour optimiser son mental
- La puissance de la visualisation positive
- Développer votre mental de manière autonome

Chaque joueur a un POTENTIEL ILLIMITE à développer...

**Quel serait votre classement si vous exploitez pleinement toutes vos qualités ?**

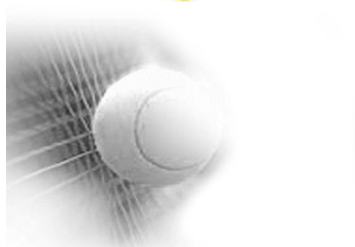
## ● **LES COMPORTEMENTS CLES POUR OBTENIR UNE ATTITUDE DE CHAMPION**

Nous aborderons les thèmes suivants lors du troisième module :

- Maitriser le temps de jeu effectif ( le temps ou ne joue pas au tennis)
- Les clés pour obtenir une confiance en soi exceptionnelle
- Les 4 étapes pour générer des émotions positives
- Maitriser son dialogue internet

*« Le trac est fondamentalement le même chez un champion et chez un débutant. La différence vient que le premier a appris à mieux le maitriser que le second »*

*John McEnroe*



**Apprenez à vous comporter comme un champion et vos résultats deviendront exceptionnels !**

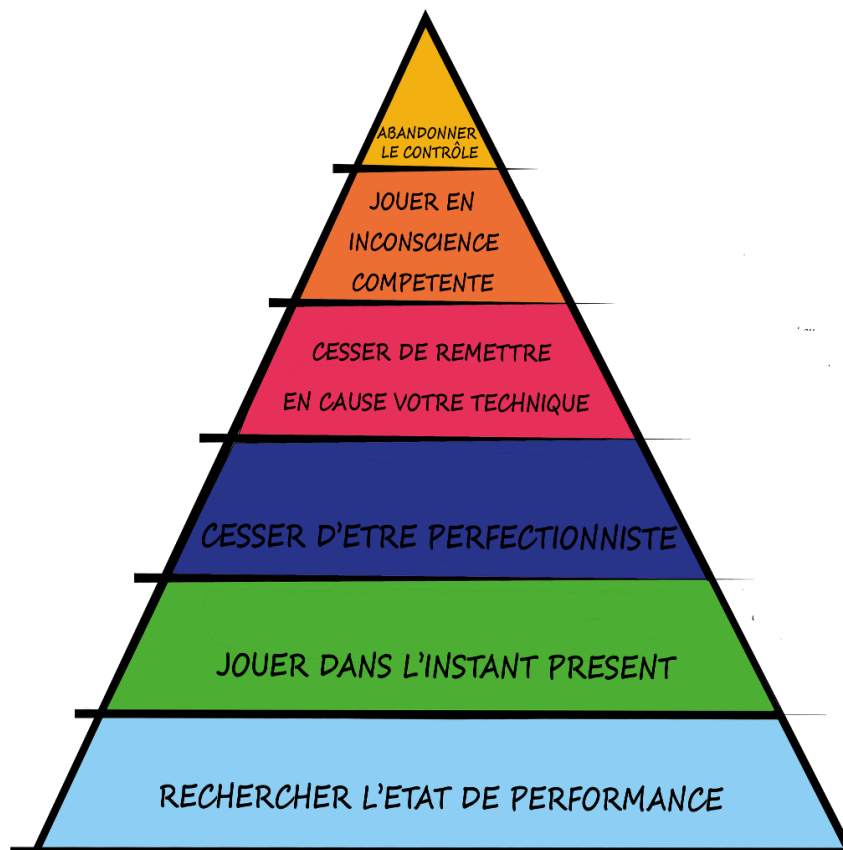
## ● LES 6 ETAPES POUR ENTRER DANS LA ZONE , ETAT DE PERFORMANCE OPTIMAL ●

Je vous enseignerai les 6 principes pour rentrer dans la **ZONE, ETAT DE PERFORMANCE OPTIMAL, ÉTAT DE LACHER PRISE TOTALE.**

L'objectif numéro 1 étant de reproduire à volonté cet état de performance en match. Personnellement, lorsque vous y aurez goûté, vous ne pourrez plus vous en passer !

« **La ZONE est accessible à tout type de joueur, il suffit juste de savoir comment y entrer** » Antoine Labéribé

### LES 6 PRINCIPES POUR ATTEINDRE LA ZONE



## ● OFFRE UNIQUE ●

Ce stage tennis mental 100% terrain est destiné aux compétitrices et compétiteurs motivé(e)s

Cette formation est limitée à 4 personnes afin de vous garantir un travail PERSONNALISE ET DE QUALITE.

**Durée** : 10h à 17h

**Lieu** : WTC Wissous ( 91)

**Tarif unique** : 177€ le stage au lieu de 247€

Si vous souhaitez participer à cette [formation](#), je vous invite à cliquer sur le lien suivant :

**JE M'INSCRIS**

Au plaisir

Antoine

