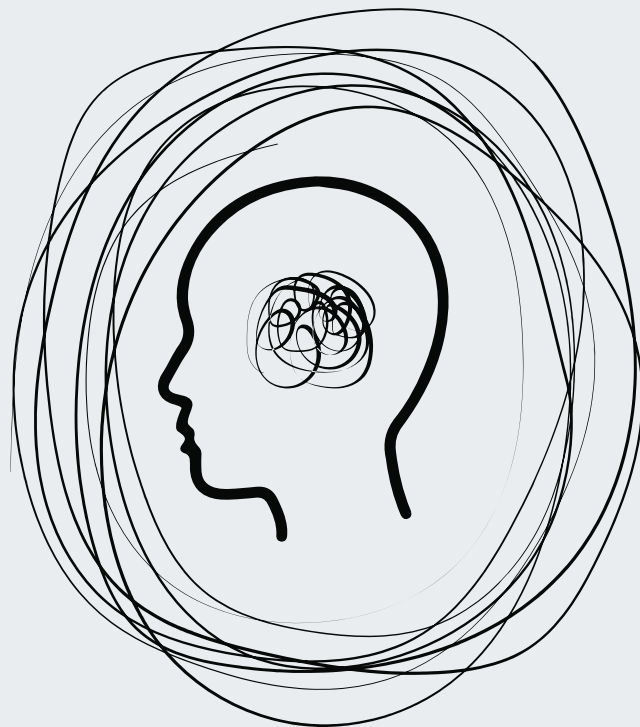




# FORCE MENTALE AU TENNIS DE TABLE



## GROUPE CIBLE

Pour tous les joueurs et joueuses de tennis de table de plus de 16 ans : du sport de loisirs au sport d'élite.

Il est 9:9 dans le set décisif, ta main tremble et il devient difficile de penser clairement. Est-ce que cela te semble familier ? Alors ce **cours participatif** est fait pour toi !



## CONTENU

- Maîtriser la nervosité
- Reformuler les pensées négatives
- Renforcer la confiance en soi
- Ton sujet personnel



## INFORMATION

- **Frais de participation** (hors repas)
  - 16-18 ans : CHF 120.-
  - Adultes actifs : CHF 150.-
- Dès qu'il y aura 10 inscriptions pour le cours en français, une date et un lieu en Suisse romande seront définis.



## DIRECTION DU COURS

**Rahel Aschwanden**  
Psychologue du sport & ancienne joueuse nationale

**Michael Grunder**  
Psychologue du sport



## INSCRIPTION

[Inscris-toi ici](#)

**Des questions?**  
rahel.aschwanden@swisstabletennis.ch