

Forum Psychologie du tennis 2024

Thème « Peu d'entraînement, peu de matches - comment performer aux interclubs dans 2 mois? »

Samedi, 9 mars 2024

En présentiel : Jan Group Arena, Allée Roger Federer 1, 2504 Bienne

En ligne : via Zoom

**COURS DE
PRÉSENCE ET
EN LIGNE**

Programme *(sous réserve de modifications)*

12h30 – 14h00	Enregistrement et buffet dinatoire à la Jan Group Arena / connexion à Zoom
14h00 – 14h15	Mot de bienvenue et ouverture du Forum Psychologie du tennis
14h15 – 15h30	« Stratégies et conseils pour gérer les pensées et les émotions négatives dans le match » <ul style="list-style-type: none">• Exposé d'introduction, exercices pratiques et discussion• Nina Nittinger (auteure de livres et préparatrice mentale) et Jürg Bühler (psychologue du sport et chef formation/développement Swiss Tennis)
15h30 – 16h00	Pause
16h00 – 17h15	« Optimisez votre préparation et donnez le meilleur de vous-même au moment le plus important » <ul style="list-style-type: none">• Exposé d'introduction, exercices pratiques et discussion• Dr. Olivier Schmid (psychologue du sport)
17h15 – 17h30	Résumé et conclusion

Groupe cible

Ce forum s'adresse à tous les joueurs et joueuses de tennis et à toutes les personnes intéressées qui souhaitent améliorer leurs performances en match.

Coût

CHF 25.00 en ligne via Zoom
CHF 35.00 à Bienne (déjeuner inclus)

Inscription

Jusqu'au 10 février 2024 au plus tard

Swiss Tennis
Allée Roger-Federer 1
Case postale
CH-2501 Bienne

Téléphone +41 32 344 07 07
info@swisstennis.ch

www.swisstennis.ch/forum