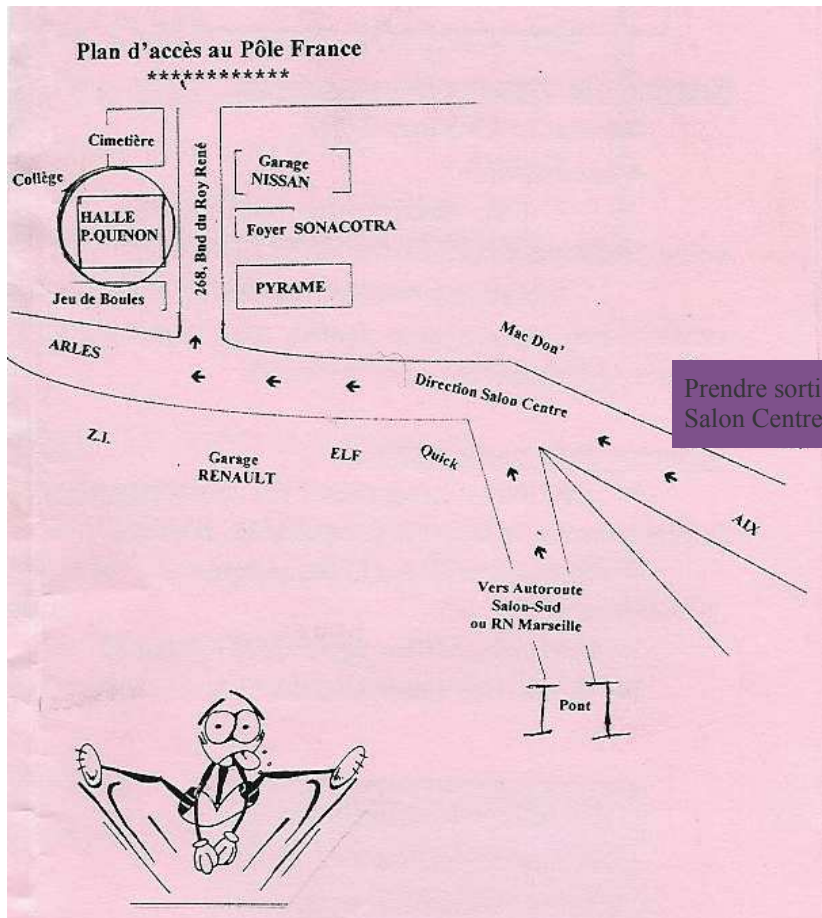


# Bienvenue à Salon!



Pour plus d'informations ...  
ETR ligue de Provence  
268, bd du Roy René, Halle Pierre Quinon  
13300 SALON DE PROVENCE  
Contact : Laurence VIVIER : 06.14.46.15.46  
Email : laurence.vivier@athle.org

La ligue de Provence organise un colloque sur ...



## "préparation mentale et sophrologie"

Samedi 26 Avril  
à Salon,  
de 14h à 18h30



## Comment optimiser la performance?

Intervenants:  
**Annette SERGENT-PETIT:**

- ☺ 2 fois championne du monde de Cross, médaille de bronze aux championnats d'Europe, 32 sélections en équipe de France (dont 3 JO)
- ☺ Maîtrise en psychologie et Sophrologue
- ☺ Consultante auprès de la FFA et du département hors-stade, marche et grand public.



Ligue de Provence d'athlétisme  
2 rue ferarri 13005 - Marseille  
tel/fax :04.96.12.45.10/11  
mail : [liguepro@wanadoo.fr](mailto:liguepro@wanadoo.fr)  
site : <http://ligueprovence.athle.org>



## Samedi 26 Avril Au Pôle à Salon

*Venez prendre part à cette journée d'informations sur l'accompagnement du sportif dans sa préparation et la gestion de la compétition*

**14h00** : accueil des participants et présentation de l'intervenante.

**14h15:**

→ **Intervention théorique :**

- ☺ Parcours personnel et préparation mentale,
- ☺ La préparation mentale: partie intégrante de l'entraînement ... ,
- ☺ Le positionnement de l'entraîneur,
- ☺ la sophrologie: ses apports dans le domaine du sport et plus spécifiquement en athlétisme.

→ Questions-réponses avec la salle

**15h45-16h30 :**

→ **Intervention pratique**

**16h30-17h00** : pause

**17h30 - 18h30 :**

→ **Intervention théorique:**

- ☺ décryptage de la séance pratique et présentation "des outils" ...
- ☺ Applications spécifiques: à l'entraînement, en compétition, en régénération ... etc

→ Questions-réponses avec la salle

**18h30** : Apéritif en commun



### **IMPORTANT**

Pensez à prendre une veste ou pull chaud, voire une petite couverture pour la séquence pratique.

### **COUPON REPONSE**

À renvoyer à :

ETR, Colloque « préparation mentale »,  
Pôle France Athlétisme,  
Halle Pierre QUINON

268 Bd Roy René, 13 300 Salon,

**avant le 11/04/2008 (date limite)**

**Accompagné d'un chèque de 10 € à l'ordre de la LPA**

Nom et Prénom : .....

Club : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

☺ Je prendrai l'apéritif: oui / non

☺ Je précise ci-dessous les thèmes non évoqués et qui me tiennent à cœur, ou si je veux qu'un point plus particulier soit développé :

.....  
.....  
.....  
.....