



FORMATION - PRÉVENTION

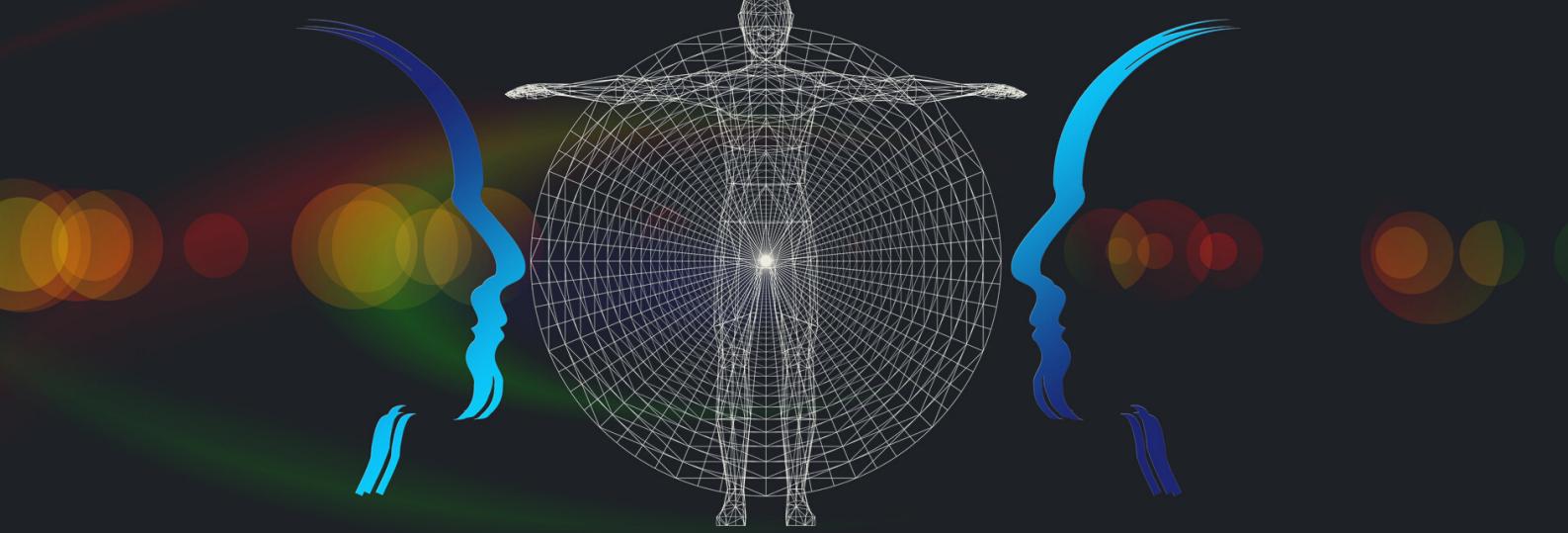
# PRÉPARATION MENTALE POUR SPORTIFS

Amener les bases de la préparation mentale chez les jeunes, les parents et les coachs, ou chez les sportifs adultes, afin de gagner en santé et en performance

Conférence  
Préparation mentale en collectif et individuelle  
Cohésion d'équipe

ANCORIS

cabinet spécialisé en prévention santé et préparation mentale



## A LA CARTE SELON VOS BESOINS

- Conférences prévention pour les parents, pour les coachs
- Formations continues pour les coachs
- Ateliers thématiques pour les jeunes athlètes et les équipes
- Ateliers cohésion d'équipe
- Suivis individuels
- Escape game

Nos interventions sont axées sur le développement d'outils concrets et mis en lien directement avec la pratique sportive. Pour cela, nous nous entourons de différents partenaires, afin de réaliser des interventions sur mesure.

**Intervenante : Aude Charles**

*Psychologue FSP spécialisée en psychologie d'urgence et en prévention santé, préparatrice mentale et formatrice d'adultes.*

**Coût :** sur demande

**ANCORIS**

Ancoris - Place Centrale 2A - 1920 Martigny  
[info@ancoris.ch](mailto:info@ancoris.ch) 078 / 257 46 54  
[www.ancoris.ch](http://www.ancoris.ch)