



VILLE DE
TOURS
Ma Ville au **TOP**

8, 9 & 10 octobre

Critérium fédéral
4S - 54 rue Saint-François

11 octobre

Pro B - Tours / Issy
4S - 54 rue Saint-François

15, 16 & 17 octobre

TOP 10 Européen Jeunes TAMANNEFTEGAS 2021
Centre Municipal des Sports
Boulevard de Lattre de Tassigny

15, 16 & 17 octobre

Colloques & Séminaires
Sport Sans Violence, Sport Santé,
Haut Niveau Performance,
Valeurs de la République,
Sport et Psychologie
Centre de Vie du SANITAS
10 Place Neuve

15, 16 & 17 octobre

Expositions & Animations
Centre Municipal des Sports
Boulevard de Lattre de Tassigny

15, 16 & 17 octobre

**Regroupement Détection
Regroupement Handisport**



TAMANNEFTEGAS
OTEKO Group
EUROPE YOUTH
TOP10



Création & réalisation: Idéo Point Com - Crédits photos: FFTT/Remy Gros

www.eyt10-touraine.fr   



Au pré du psy !

Avec Christophe Lehoux Préparateur mental
Et Gérald Morales Psychologue



SAMEDI 16 OCTOBRE
10h00 à 12h00



Programme du **SAMEDI 16 OCTOBRE**

10h00 à 12h00 - Centre de Vie du Sanitas

Place Neuve (face au Centre Municipal des Sports) à Tours

Christophe Lehoux et Gérald Morales vous invitent à cette table ronde à l'occasion du prochain Top 10. Cette rencontre se déroulera au Palais des Sports de Tours ou au Centre de Vie du Sanitas (100 mètres face au Palais des Sports).

Le corps du sportif n'est pas qu'un corps performant, il est "manœuvré" par un psychisme, que l'on appelle communément un mental dans le monde du sport.

Les deux animateurs tenteront d'expliquer l'intérêt et l'importance de prendre en compte cet aspect dans la performance sportive. Tout compétiteur quelque soit son niveau doit considérer, préventivement et non pas à ses dépens, son mental comme étant une pièce maîtresse dans l'exercice de son sport.

Car au final à qualités physiques égales, ce qui fera la différence entre deux joueurs, ce sera la maîtrise de tout ce qui pourrait psychiquement entraver l'aboutissement de son projet final.

Dans un premier temps seront posés les concepts psychologiques essentiels en cause dans la pratique du tennis de table. Puis une approche pratique de la préparation mentale sera présentée. Nous serons là aussi pour répondre à vos questions.

Renseignements

Christophe Lehoux 06.12.78.33.06 Gérald Morales 06.87.94.19.26

Inscription aux séminaires

<https://www.eyt10-touraine.fr/formulaire-colloques/>