



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

### L'entraînement du corps et de l'esprit avant une compétition sportive

<https://www.n-3ds.com/actualites/27663-lentrainement-du-corps-et-de-lesprit-avant-une-competition-sportive/>

Tenez compte de l'importance d'un entraînement pluridisciplinaire avant une compétition sportive. La psychologie est aussi importante que la préparation physique avant d'affronter un défi sportif. Un entraînement rigoureux est la condition sine qua non du succès lors d'une compétition sportive. Le volet de la psychologie n'est pas à négliger, et un coaching mental est autant nécessaire qu'une bonne préparation physique pour faire face à tout défi sportif.

Tenez compte de l'importance d'un entraînement pluridisciplinaire avant une compétition sportive. La psychologie est aussi importante que la préparation physique avant d'affronter un défi sportif. Un entraînement rigoureux est la condition sine qua non du succès lors d'une compétition sportive. Le volet de la psychologie n'est pas à négliger, et un coaching mental est autant nécessaire qu'une bon

Date created: 04 01 2020