

ATELIER EN PSYCHOLOGIE DU SPORT

C'est avec un grand plaisir que le CPA Ste-Julie vous invite à assister à son deuxième atelier en psychologie du sport pour les patineurs et patineuses des catégories Junior, Inter et Senior.

L'atelier sera présenté par madame Julie McDonald, consultante en psychologie du sport qui détient un baccalauréat comme psychoéducatrice. Madame McDonald offre ses ateliers dans toutes les disciplines sportives et a, entre autres, été conférencière lors du dernier séminaire présenté à Boucherville.

Le deuxième atelier que nous offrirons traitera de la **préparation aux compétitions et aux tests**. Les sujets abordés seront :

- Évaluer sa confiance en soi avec une emphase sur le dialogue interne positif.
- Routine d'entraînement en vue de la compétition ou du test.
- Routine de préparation à la compétition ou au test.
 - Semaine avant la compétition ou le test.
 - Nuit avant la compétition ou le test.
 - Jour même de la compétition ou du test.
 - ✓ Pré-compétition ou test.
 - ✓ Compétition ou test
 - ✓ Post-compétition ou test.

Nous vous invitons au deuxième atelier qui se tiendra :

Date : **Vendredi 3 décembre 2004**

Heure : **Junior 18h00 à 19h00**

Inter et Senior 19h30 à 20h30

Endroit : **Pavillon Jules Choquette (Bibliothèque de Ste-Julie)
477, Jules Choquette**

Coût : **10,00 \$ par patineur**

À noter que les ateliers seront limités à **20 patineurs**. Les parents et entraîneurs pourront y assister mais **l'atelier ne s'adresse qu'aux enfants**. Les parents et entraîneurs devront garder le silence. Madame McDonald pourra répondre aux questions des parents après l'atelier. Des ateliers individuels sont également offerts par madame McDonald selon sa tarification.

COUPON-RÉPONSE

_____ Oui, mon enfant sera présent(e) à l'atelier des Junior de 18h00 à 19h00.

_____ Oui, mon enfant sera présent(e) à l'atelier des Inter / Senior 19h30 à 20h30.

_____ Nbre d'enfant.

_____ Nbre adultes.

_____ Montant ci-joint (10,00 \$ par enfant).

Nom de l'enfant : _____

Veillez remettre votre coupon-réponse dans une enveloppe avant le 26 novembre 2004 à Manon Labrie, responsable PPP ou à un membre du comité.