

Actu locale | Pays des Couleurs

MORESTEL | VÉZERONCE-CURTIN

Groupement féminin : les U15 en stage avec un coach mental



Les U15 avec Terence Pellicer.

Lundi 9 février, les U15 du groupement féminin du Pays des couleurs ont eu un entraînement particulier avec la venue d'un intervenant extérieur : un coach mental, en la personne de Terence Pellicer, coach/préparateur mental de l'OL féminin, notamment.

Cette séance, organisée par le staff, a permis aux joueuses de voir d'une autre façon le sport qu'elles aiment : travailler sur la confiance en soi, la gestion des émotions, du stress, fixation d'objectifs, concentration, se poser des questions, avoir une réponse, travailler, chercher à comprendre.

« Un énorme merci à Terence pour son temps, son altruisme et sa gentillesse envers les filles », soulignaient les coaches. « Nous essayerons d'avoir un suivi avec les U15 F afin de pouvoir évaluer une progression. Nous mettrons en place une séance par mois. »