

Entraînement psychologique: Évaluez vos connaissances!

Ce test permet au sportif de vérifier ses connaissances de l'entraînement psychologique. A chacune des sept études de cas correspond une technique, respectivement un exercice présenté dans le thème du mois «Entraînement psychologique». Bonne chance!

[Entraînement psychologique: Évaluez vos connaissances!](#)

Source: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO