

Se préparer à la compétition

Routine pré-compétition

Pour chacun des thèmes, note les points importants à te rappeler pour le jour de la compétition.

Quelques heures avant la compétition

Thème	Points importants
Nourriture et hydratation	
Visualisation	
Affirmations, pensées énergisantes	
Respiration et relaxation	
Activation physique	
Musique, extraits de films	
Posture et attitude confiante	

Pendant l'échauffement

Thème	Points importants
Nourriture et hydratation	
Visualisation	
Affirmations, pensées énergisantes	
Respiration et relaxation	
Activation physique	
Musique	
Posture et attitude confiante	

Les temps d'attente

Durant ta compétition, y a-t-il des temps d'attente, des temps morts ou des moments de pause qui pourraient affecter ta concentration?

Exemples

- Entre deux points
- Entre deux épreuves
- Entre deux compétitions
- Entre la fin de l'échauffement et le début de la compétition
- Après un appel de faute
- Avant un tir de pénalité

Quel est ta stratégie pour demeurer concentré(e) et performant(e)?

Les imprévus

Y a-t-il parfois des imprévus qui surgissent en compétition? Si oui, lesquels?

Si un imprévu survenait, que pourrais-tu faire pour garder ton focus?

Déroulement, le jour de la compétition

Décris en détail le déroulement de ta journée, en y indiquant les moments importants :

- Ton heure de lever, l'heure de tes repas et tes collations
- Tes actions individuelles – pour t'activer, gérer ton stress, te préparer au match, te concentrer...
- Les activités de groupe (s'il y a lieu) – l'heure d'échauffement, les réunions d'équipe...

Rebondir face à l'adversité

La plupart des athlètes, consciemment ou non, développent des **rituels de résilience**, i.e. qu'ils exécutent des gestes ou adoptent une attitude/comportement qui leur permettent de surmonter rapidement les erreurs et les obstacles.

Voici des exemples de rituels de résilience :

- *Secouer les deux mains pour s'ébrouer, se secouer.*
- *Balayer ton épaule pour balayer l'obstacle du revers de la main.*
- *Appuyer sur un bouton de réinitialisation.*
- *Taper dans tes mains, prendre une grande respiration puis revenir au jeu ou à la compétition.*
- *Imaginer que tu tournes la page d'un livre.*
- *Inspirer, puis expirer très fort en imaginant que tu laisses aller les pensées ou les émotions intenses.*
- *Tirer sur un élastique autour de ton poignet pour le faire claquer et te rappeler de passer à autre chose.*
- *Imaginer que tu prends ton erreur dans ta main et tu la lances, tu la laisses tomber ou tu la jettes.*
- *Jeter un rapide coup d'œil à un objet (bracelet, lacet de couleur) ou à un mot ou une expression écrite dans ta main - certains athlètes écrivent même directement sur leurs souliers !*
- *« Stationner » ton erreur et y revenir plus tard, après la compétition.*
- *Utiliser la technique de l'ancrage (pour la connaître : bit.ly/pnlancrage)*

As-tu un rituel de résilience? Si oui, lequel?

Sais-tu quel est ton **mode de perception sensoriel** préféré ? Dirais-tu que tu es plutôt visuel(le), auditif(ve), kinesthésique, ou que tu écoutes ton dialogue interne ?

En fonction de ton mode de perception sensoriel préféré, y aurait-il un rituel de résilience qui pourrait être particulièrement efficace pour toi ? Lequel ?

Apprends à respirer

En compétition, te concentrer sur ta respiration une des méthodes les plus efficaces pour revenir rapidement au moment présent. Ta respiration t'aide à te détacher des pensées et des émotions qui t'envahissent, pour ensuite te reconnecter à ton corps physique.

Respiration complète

La respiration complète, aussi appelée respiration yogique, est une technique qui combine la respiration abdominale, thoracique et claviculaire. Ce type de respiration enclenche un mouvement du diaphragme, qui à son tour stimule le nerf vague, activant alors une réponse de relaxation du système nerveux sympathique.

Exercice de respiration complète

Avant de commencer, évalue ton niveau de calme et de détente en ce moment, et donne-toi une note de 1 à 10.

1 = je me sens très stressé(e) et tendu(e)

10 = je me sens très calme et complètement détendu(e)

Ensuite, fais l'exercice suivant :

- Assis-toi en position droite, deux pieds au sol, ou allonge-toi sur le dos.
- Place une main sur ton ventre, et l'autre main sur ta poitrine.
- Inspire en 4 secondes, en soulevant d'abord l'abdomen, puis la cage thoracique et finalement les côtes supérieures et les clavicules.
- Retiens ta respiration durant 2 secondes.
- Expire en 8 secondes (le double de l'inspiration), en abaissant d'abord les côtes supérieures et les clavicules, puis la cage thoracique, puis l'abdomen.
- Exécute 5 respirations en tout.

Après avoir fait l'exercice, réévalue ton niveau de calme et de détente, et donne-toi une note de 1 à 10.

Pour la compétition : 2 exercices avec des effets rapides, en cas d'urgence !

Exercice 1
La respiration complète

Inspire en 4 secondes.
Prends une pause de 7 secondes
Expire en 8 secondes.
À faire 3X.

Exercice 2
Les demi-respirations

Inspire, pause 1 sec à mi-chemin de l'inspiration.
Puis va au bout de ton inspiration.
Pause 1 seconde.
Expire, pause 1 sec à mi-chemin de l'expiration.
Puis va au bout de l'expiration.
À faire 3X.

Réflexion

Durant l'exercice 1, qu'as-tu ressenti ?

Durant l'exercice 2, qu'as-tu ressenti ?

Laquelle des 2 options ci-haut préfères-tu ? Pourquoi ?

Gérer ton niveau d'énergie et d'activation

Le jour de la compétition :

Que feras-tu si tu ressens le besoin de te calmer ou de relaxer?

Que feras-tu si tu ressens le besoin de te stimuler ou de t'activer?

Que feras-tu si tu ressens le besoin de te redonner confiance?

Que feras-tu si tu te sens fatigué(e)?

Que feras-tu si tu te sens frustré(e)?

Tes objectifs de processus

Les **objectifs de processus** sont des objectifs sur lesquels tu as le plein contrôle, et ils sont en lien avec l'exécution et la forme d'un geste technique, tactique ou d'une stratégie.

Par exemple, tu pourrais vouloir exécuter correctement un mouvement technique, comme un lancer/frapper spécifique, ou un type de feinte. Cela peut être en lien avec un certain positionnement, ou avec la prise de décision dans une situation spécifique. Ces objectifs ne dépendent que de toi, et non de la performance de ton équipe ou de tes coéquipiers(ères).

Ton objectif doit être **mesurable**, c'est-à-dire qu'on est capable de déterminer facilement s'il a été atteint ou non après ta compétition.

Quels sont tes objectifs pour la compétition ou le match à venir?



La perspective des athlètes de niveau élite

Après avoir fait le bilan de ta compétition, si tu constates que certains objectifs n'ont pas été atteints, il est important d'adopter la **perspective gagnante** par rapport à cette situation.

Un objectif qui n'a pas été atteint est un message qui nous indique une piste pour s'améliorer. Tu veux le voir comme ton prochain défi à relever. Tu peux décider que tu veux conserver cet objectif et déterminer ce qui doit être fait pour l'atteindre, ou tu peux le modifier et l'ajuster pour qu'il soit plus réaliste et atteignable lors de ta prochaine compétition.

Le jour de la compétition

Voici une liste d'éléments-clés d'une bonne attitude mentale en compétition. Coche 2 à 3 éléments à intégrer avant, durant ou après tes compétitions.

Avant la compétition

Réviser tes objectifs de processus.

Remplacer tes attentes* liées à des incontrôlables par tes objectifs de processus.

Revoir les progrès accomplis dans les derniers entraînements.

Réviser tes forces et, si tu es en sport d'équipe, identifier ce que tu apportes à ton équipe.

**Les attentes sont les résultats que tu exiges pour toi-même avant le début de la compétition. Cela peut être lié aux statistiques personnelles que tu estimes devoir atteindre en fonction de tes performances passées. Cela peut aussi représenter les attentes que tu crois que les autres ont envers toi (entraîneurs, amis, famille, coéquipiers), ou bien cela peut être des objectifs de performance qui impliquent ton équipe (ex. gagner un match spécifique).*

Durant l'échauffement

Lorsque tes pensées s'emballent, refocaliser ton attention sur tes actions et le moment présent.

Viser l'efficacité sans demander la perfection. Personne n'est parfait, même les athlètes de haut niveau commettent des erreurs.

Rappeler-toi que ta performance en compétition ne dépend pas de la qualité de ton échauffement.

Voir les papillons comme des signes d'excitation et non de nervosité.

Utiliser le temps d'échauffement pour trouver ton rythme et atteindre ton niveau d'activation optimal.

Durant la compétition

Laisser ton instinct naturel et tes automatismes se manifester en compétition.

Amuser-toi et « va avec le flow ». N'essayer pas de tout contrôler.

Oublier le perfectionnisme et la prudence et donner tout ce que tu as dès le début de la compétition.

Quoiqu'il arrive, adopter une attitude (verbale et non-verbale) qui dégage la confiance et assurance, garder la tête haute et foncer.

Après la compétition

Réviser tes objectifs de processus et identifier ceux qui sont atteints.

Donner-toi de nouveaux objectifs (tu peux aussi garder les mêmes) pour la prochaine compétition.

Inspiré des [workbooks de Patrick Cohn](#), Peak Performance Sports