

Fiche 9

L'essentiel de la préparation mentale

ROUTINE DE COMPÉTITION

Une routine de compétition est la succession de pensées et de comportements avant de démarrer l'action. Exemple: le joueur de tennis avant son service

LES ACTIONS



LES PENSÉES

À quoi ça sert?



Se concentrer, se réguler (s'activer ou se relaxer)



Se préparer (entre l'échauffement et le match par exemple)



Arriver dans l'état souhaité



Faciliter des mouvements fluides et automatiques

IMAGES MENTALES

BOISSONS



MOTS CLÉS



RESPIRATION



MIMES



CONSEILS DE COACH



GESTES



ISOLEMENT



La routine permet d'intégrer toutes les habilités mentales juste avant la performance



Comment construire et améliorer sa routine?

A

IDENTIFIER

Identifier l'enchaînement de pensées et d'actions actuel

B

DÉFINIR

Définir le bon ordre des pensées et actions



1

PRÉPARATION



2

ACTION

C

RÉPÉTER

Répéter la routine pour la rendre automatique

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr