



## Fiche 3

L'essentiel de la préparation mentale

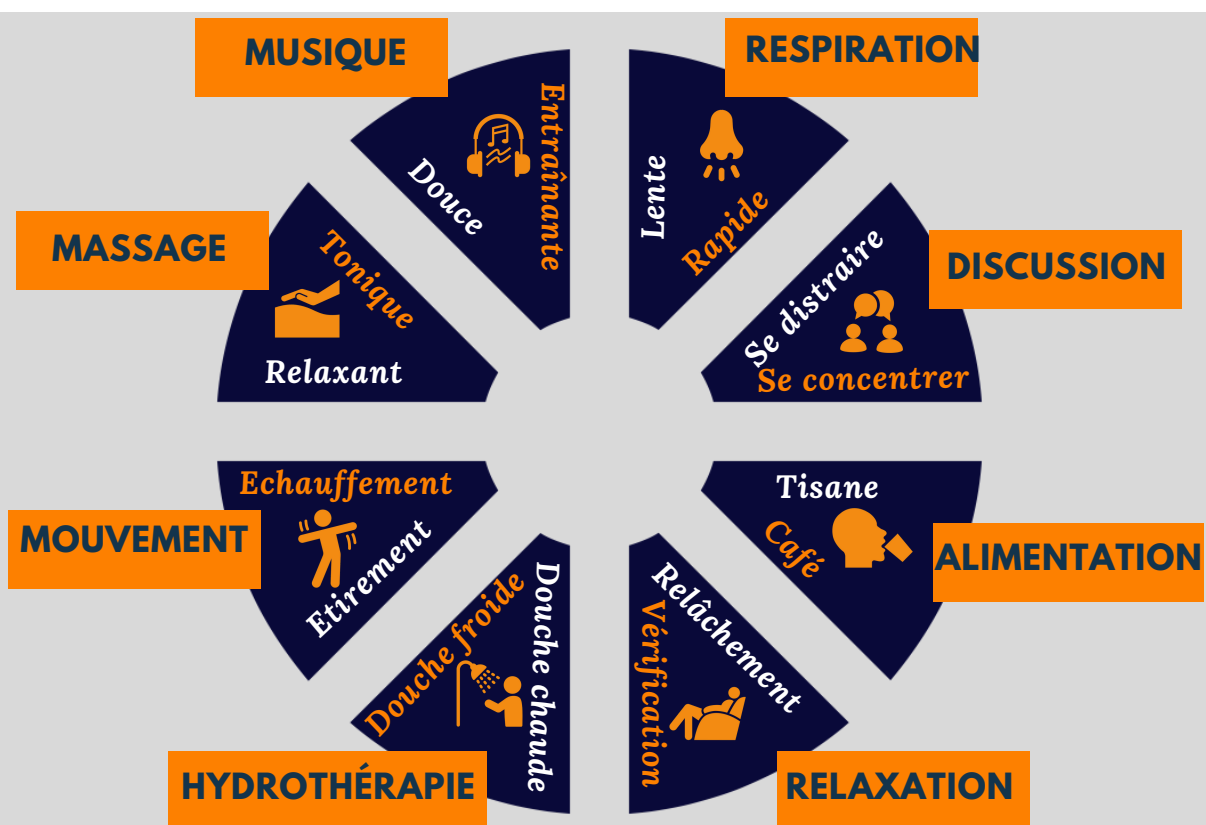
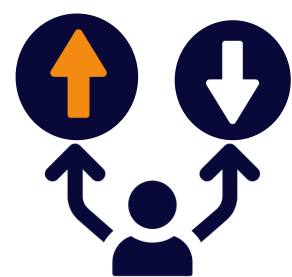
## GESTION DE L'ACTIVATION

L'activation correspond aux réactions physiques et mentales comme l'augmentation du rythme cardiaque, des contractions musculaires, l'éveil de tous les sens et la sécrétion d'hormones. Pour être performant, trouvez le niveau d'activation qui vous convient et qui correspond à votre sport.



## Comment agir sur son niveau d'activation?

Apprenez à vous connaître et utilisez les différents moyens de vous activer et vous relâcher!



## Relaxation



Se relaxer c'est réduire les tensions musculaires et ralentir la respiration. L'entraînement à la relaxation permet de récupérer et mieux dormir, d'apprendre à prendre conscience de son corps, de détecter les tensions et de remarquer les indicateurs de blessures.

Objectif 1

## SE RELAXER

Diminuer les tensions avant de se coucher pour mieux dormir, récupérer après une séance intense ou réduire légèrement les tensions musculaires juste avant une épreuve\*

Objectif 2

## SE CONNAÎTRE

Prendre conscience de son corps pour ajuster son niveau d'activation: savoir l'augmenter quand on est trop mou, savoir le diminuer quand on est trop tendu

Objectif 3

## PRÉVENIR

Repérer les tensions (mâchoires serrées, épaules hautes, poings fermés), remarquer les signes avant-coureurs des blessures (douleurs, contractures)



Trop de relax tue l'action

Pas de relaxation profonde avant l'effort : risque de blessure

La relaxation n'est pas la solution au stress. Elle relâche les muscles mais n'enlève pas les peurs et les doutes

Séance audio C'est parti!



Choisissez le bon moment (par ex: avant de dormir après une séance), Installez-vous confortablement dans un endroit calme

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste [www.sfpsort.fr](http://www.sfpsort.fr)