

ROUTINE MENTALE DU CHAMPION - COMPÉTITION

5 étapes pour maximiser ton potentiel en compétition

1. CENTRE-TOI SUR TES RÉFÉRENTS INTERNES

→ Créer une énergie calme et ancrée.

↳ Les distractions externes diminuent quand tu te connectes à toi-même

Exercice : respiration + activation de ton ancrage "**concentré calme disponible**"

2. ACTUALISE TON PLAN

→ Adapte-toi à ton adversaire du jour + concentre-toi sur le COMMENT je fais pour réussir

↳ Fais preuve d'intelligence situationnelle

Exercice : visualise tes objectifs de moyens que tu as construit et adapte-les à aujourd'hui. Tu peux les mimer pour vraiment t'associer aux sensations recherchées

3. ACTIVE TA MOTIVATION

→ Motivation autodéterminée te soutiendra quoi qu'il arrive

↳ Déclencher une énergie puissante et dirigée. C'est elle qui te permet d'être résilient et endurant

Exercice : rappelle-toi pourquoi tu pratiques ce sport : "je suis là parce que je prends **du plaisir** dans ce sport, parce que je **me réalise**, parce que **j'apprends...**"

4. ACTIVE TON INTENTION

→ L'intention du jour qui va te guider durant toute l'épreuve

↳ Tu actives ton GPS **mental et émotionnel**

Exercice : tu choisis 1 ou 2 mots clés définissant ton état d'esprit du jour et l'état émotionnel dans lequel tu as envie d'être. Il sera ton fil conducteur.

5. ENGAGE TON ÉNERGIE

→ Scan physique : de quoi j'ai **besoin** pour être à mon 100% du jour ?

↳ Tu t'actives **physiquement pour** te remettre dans **les bonnes sensations et les bonnes intentions** (cf point 4)

Exercice : tu fais ta dynamisation en recherchant soit plus d'activation / soit plus de relâchement

✔ Tu es prêt à être performant dès les premiers secondes!!
Prêt à atteindre le Flow!!

! Une routine est : construite, personnelle et adaptative

! N.B. : Tes ancrages (confiance, concentration, réussite), ta technique respiratoire, ta dynamisation et tes fiches réflexes nécessitent un travail spécifique en amont.