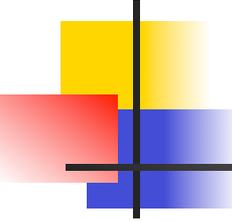


# Préparation à la Compétition

S. Borloz, méd., 2005

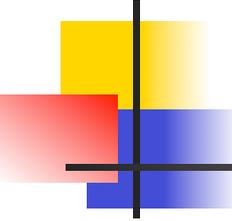




# 4 « modules »

---

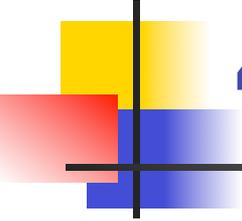
- **Sommeil et hygiène de vie**
- **Entraînement:**
  - A) capacités physiques et techniques
  - B) capacités artistique
- **Alimentation**
- **Mental**



# 4 « modules »

---

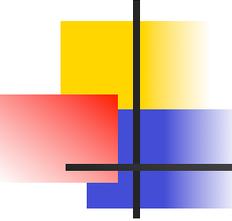
- **Sommeil et hygiène de vie**
- **Entraînement (70%):**
  - A) capacités physiques et techniques
  - B) capacités artistique
- **Alimentation**
- **Mental**



# 4 « modules »

---

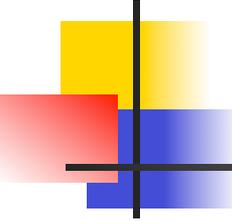
- **Sommeil et hygiène de vie**
- **Entraînement (70%):**
  - A) capacités physiques et techniques
  - B) capacités artistiques
- **Alimentation (10%)**
- **Mental**



## 4 « modules »

---

- **Sommeil et hygiène de vie**
- **Entraînement (70%):**
  - A) capacités physiques et techniques
  - B) capacités artistique
- **Alimentation (10%)**
- **Mental (30%)**

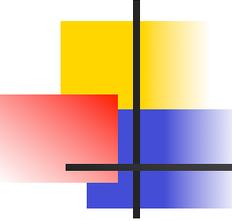


# 4 « modules »

---

- **Sommeil et hygiène de vie**
- **Entraînement (70%):**
  - A) capacités physiques et techniques
  - B) capacités artistique
- **Alimentation (10%)**
- **Mental (30%)**

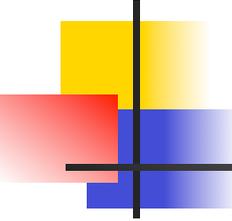
**=> Pour total de 110% de capacités en compétition!**



# Mental

---

- Confiance en son entraîneur
- Confiance en sa préparation
- Visualisation
- Pensée positive
- Autres...

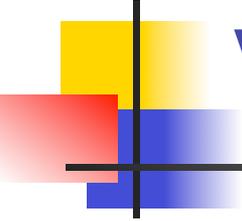


# Mental

---

- Confiance en son entraîneur
- Confiance en sa préparation
- Visualisation
- Pensée positive
- Autres...

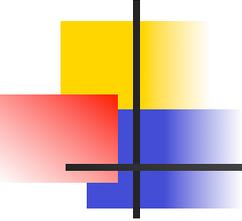
**=> Confiance en soi ! Prêt à attaquer la compétition en pleine possession de ses moyens !**



# Visualisation

---

- Diminuer «l' inconnu », source de stress!
- Se voir faire un programme entier au ralenti
- Imaginer toutes les erreurs et chutes possibles, puis la suite du programme malgré celle-ci.
- Toujours finir par voir un programme entier parfaitement réussi!



# Pensée positive

---

Se convaincre que l'on est prêt, que l'on est le meilleur, que l'on va réussir de grandes choses....

Se le répéter inlassablement.

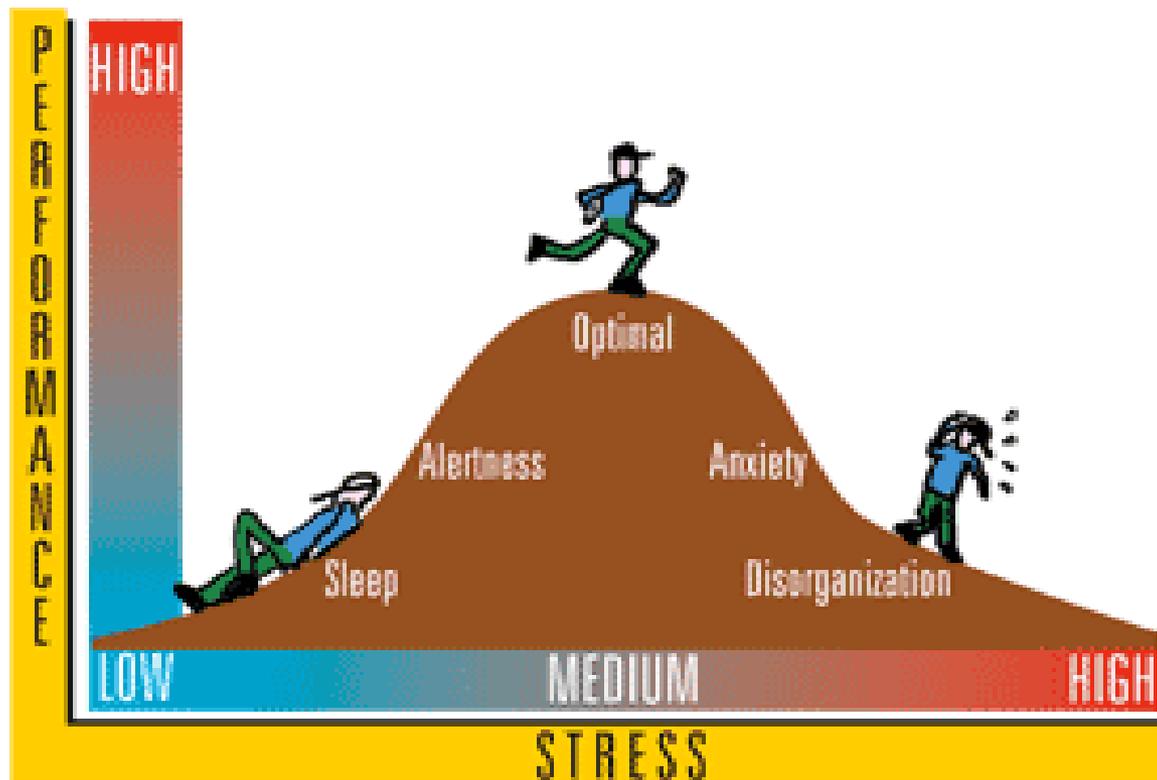
# Pensée positive

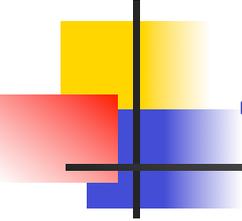
- Ne pas avoir peur d'être performant!!



# Bon et mauvais stress??

## Stress Performance Connection





# 2 types de stress

---

Le « bon »:

- celui qui pousse à être meilleur

Le « mauvais »:

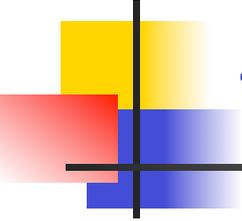
- celui qui bloque et diminue les capacités



## « mauvais » stress

---

Lorsqu'il prend le dessus avant  
une compétition il faut le faire  
descendre rapidement

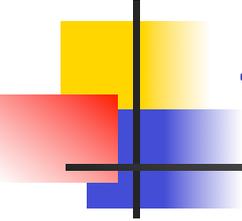


# « mauvais » stress

---

Se répéter des phrases simples et courtes:

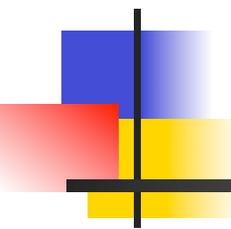
- minimiser l'enjeu -> « je n'ai rien à perdre»
- casser la pression -> « je fais ça pour le plaisir»
- reporter la pression -> « eux ont quelque chose à perdre»
- se motiver -> « je vais leur montrer ce que je vaux!»
- Autres...



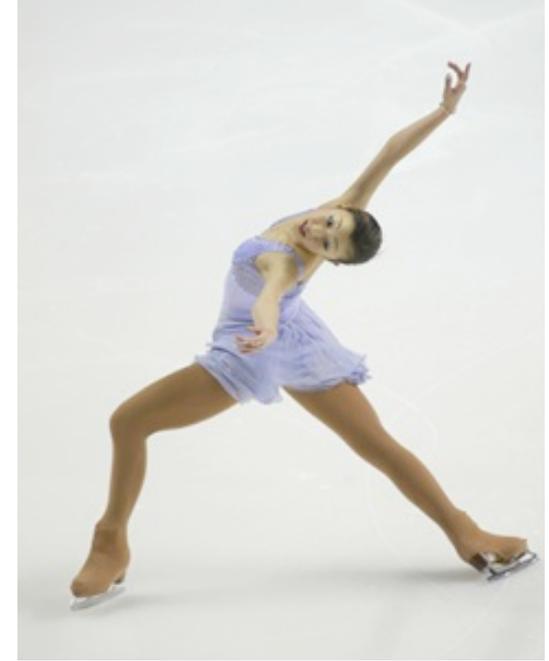
# « mauvais » stress

---

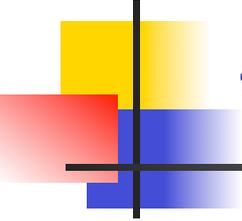
- Avoir un rituel le jour de la compétition
  - > alimentation
  - > préparation des affaires
  - > Échauffement stéréotypé
  - > etc...



# « Être dans la zone »



Où comment se trouver en pleine possession de ses moyens au moment où la musique commence?

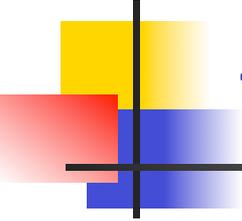


# « Être dans la zone »

---

## **Échauffement:**

- S'isoler tranquillement dans sa bulle, progressivement...
- Garder contact avec la réalité
- Faire de la visualisation « positive »



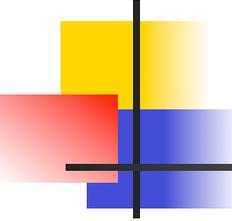
# « Être dans la zone »

---

## Échauffement

### 5 minutes avant:

- Se concentrer sur 2 ou 3 points essentiels du programme (ne penser qu'à eux)
- S'isoler complètement de ce qui vous entoure
- Fermer les yeux au besoin



# « Être dans la zone »

---

**Échauffement**

**5 minutes avant**

**Sur la glace:**

- Saluer le public 😊
- Faire le vide en soi jusqu'au départ de la musique
- Le public et le jury n'existent plus, **il n'y a plus que vous et la musique!**

