



Développer une routine



INTRODUCTION

Il y a quatre habiletés pour améliorer votre force mentale. La concentration, la visualisation, la gestion des distractions et l'établissement des objectifs. Ensemble ils aident à la concentration et vous aideront à atteindre de meilleurs résultats.

- La concentration : c'est ce à quoi on pense et que l'on ressent dans le moment présent. La concentration repose sur le fait d'avoir des pensées confiantes et détendues.
- La visualisation : C'est une façon de se représenter ce que l'on veut obtenir. C'est une occasion de créer une réalité positive. Elle renforce la concentration. Cela consiste à imaginer ce sur quoi vous devez vous concentrer. Elle peut donner la confiance à un athlète de réussir l'exécution de nouvelle technique ou d'actions face à un adversaire.
- La gestion des distractions : Les distractions sont les éléments pouvant attirer l'attention de l'athlète. Les sources peuvent être variées. Elles peuvent être dans l'environnement direct ou indirect de l'athlète. Cela consiste à reconnaître puis maîtriser tout ce qui fait obstacle à la performance.
- L'établissement des objectifs : Ils visent à formaliser ce que l'on veut atteindre à court, moyen et long terme. Il peut y avoir des objectifs liés aux résultats, à la performance ou au processus. Ils doivent être réalistes dans le contexte de l'athlète.

Dans ce document, il sera expliqué comment vous pouvez gérer vos distractions grâce à votre routine d'entraînement ou de compétition. Les autres habiletés sont développées dans différents documents.

QU'EST CE QU'UNE ROUTINE

A chaque compétition, il y a de nombreux facteurs pouvant influencer une performance. Certains sont indépendant de vos actions mais d'autres le sont. Pour favoriser la constance dans vos performance, il est possible de créer des routines qui vous aiderons dans votre concentration, dans l'atteinte de vos objectifs. Une routine peut aussi réduire le stress lié à la compétition et gérer les imprévus.

Une routine ne se résume pas à une liste de tâches à faire le soir précédent la compétition ainsi que le jour de la compétition (comme mettre son épée dans son sac d'escrime). Avoir une routine, c'est comme préparer un voyage et se mettre dans l'état d'esprit du voyage avant même de le commencer.

Les athlètes de haut niveau ont eux aussi leur propre routine qui leur permet de finir leur préparation à la compétition et de se concentrer sur leurs objectifs de compétition.

COMMENT CRÉER SA ROUTINE

Une routine est propre à chaque athlète. Elle évolue avec le temps pour s'améliorer mais reste propre à l'athlète.

Pour commencer, vous pouvez repenser à la meilleure journée de compétition que vous avez eue. Notez ce qui s'est passé les jours précédents, ainsi que la journée même de compétition. Plus vous aurez de détails plus vous pourrez alors recréer les conditions de performance. Attention cependant, il est parfois difficile de recréer la même situation. Il y a parfois des éléments que vous ne pourrez pas toujours contrôler. Vous devrez alors trouver des solutions alternatives.

Vous pouvez aussi créer une routine pour les entraînements. Cela est une bonne façon de tester votre routine et d'augmenter votre concentration lors des entraînements.



Développer une routine

Votre routine doit contenir au moins les éléments suivants :

- Préparation et vérification du matériel
- Sommeil nécessaire et repas avant la compétition
- Quoi faire en arrivant sur le site de compétition
- L'échauffement
- Assauts de préparation à la compétition
- Choix de la musique
- Repas et collations le jour de compétition

Vous pouvez utiliser le tableau à la page 3 ainsi que le modèle d'échauffement pour créer votre routine de compétition.

EXEMPLE DE ROUTINE SPÉCIFIQUE D'ÉCHAUFFEMENT

Musique : Bande sonore du film Rocky

Début de l'échauffement 30 min avant la fin des inscriptions :

Activation générale

- Course : petites foulées
- Talons-fesses en avançant
- Pas chassés, mouvement des bras possible
- Foulées bondissantes
- Lunge avec rotation du buste
- Sprints

Activation spécifique

- Déplacements seul puis à deux
- Assauts de placement, réalisation d'actions simples à intensité moyenne
- Assauts type match, finir par un match de 5 touches à intensité élevée



Développer une routine

ROUTINE DE COMPÉTITION

| Moment de la routine | Action <i>Ce que je souhaite faire pour me préparer à la compétition.</i> | Backup plan (Plan B) <i>Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, comment vais-je m'adapter ?</i> |
|---|---|---|
| Dernier entraînement avant la compétition | | |
| La soirée avant la compétition | | |
| Au moment d'arriver sur le site | | |
| Échauffement <i>Durée :</i> <i>Début et durée :</i> <i>Musique :</i> | Activation générale <ul style="list-style-type: none">••• Activation spécifique <ul style="list-style-type: none">••• | |
| Pendant la compétition | | |
| Mots clefs pour ma concentration | | |