

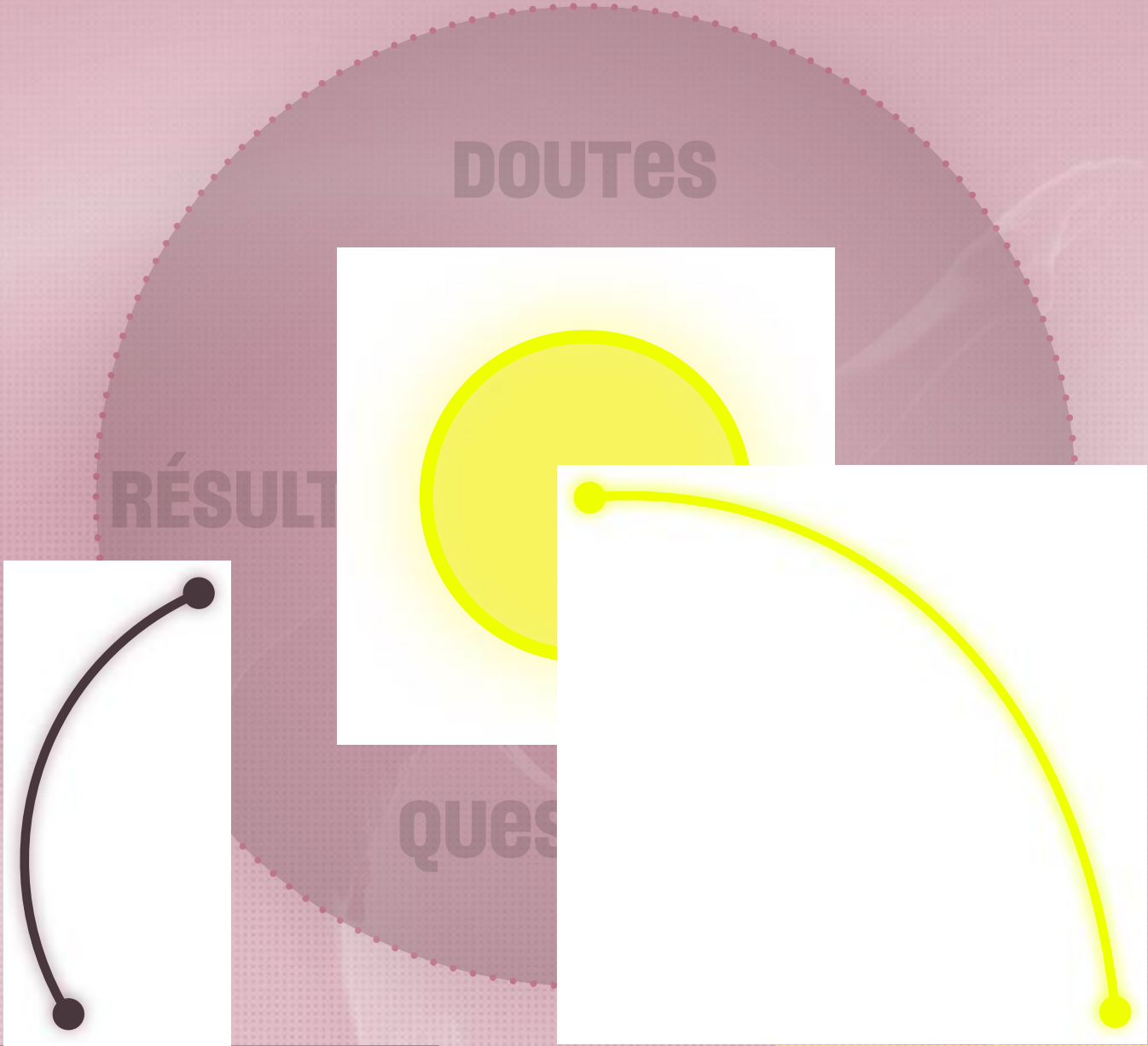


RÉDUIS LE STRESS

PRÉPARE TA COMPÉTITION



Arthur Plancq Préparation Mentale



ZONE D'INCERTITUDE

C'est la zone qui rassemble tous les aspects incertains de la compétition.
Les choses que tu ne contrôles pas vraiment.
Tout ce qui t'amène à douter :
le classement final, la réussite ou l'échec,
le nombre de point, le retard lors de la compétition...

ZONE DE CERTITUDE

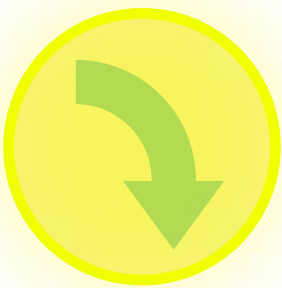
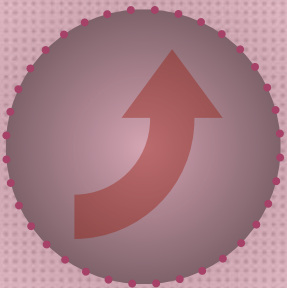
C'est la zone qui rassemble tous les aspects certains de ta compétition.
Les choses sur lesquelles tu as le contrôle.
Les évènements que tu es sûre de vivre.
Les actions que tu es sûre de faire.
Toutes les choses que tu maîtrises.

zone d'incertitude

augmente

zone de certitude

réduit



Suis les étapes :

Munis toi d'un carnet ou
d'une feuille et d'un crayon.



Note la compétition que tu prépares.

Note la date de ta
compétition.

Et puis fais une croix,
comme celle-ci.

Prête ?!

Compétition départementale

14 Janvier 2024

A large black crosshair symbol, consisting of a vertical line and a horizontal line intersecting at their midpoints, is centered on the page. The lines are thin and black.

Suis les étapes :

Écris les mots suivants :

Partage

Imagine les dans ta tête d'abord puis écris les en dessous.

Compétition départementale

14 Janvier 2024

Dépassement	Fierté
Estime	Partage

Grâce à cet exercice, tu vas augmenter ta certitude et diminuer ton stress à l'approche de la compétition.

Suis les étapes :

ÉTAPE 3: JE CHERCHE

Je cherche une ou plusieurs idées pour chaque moment.

Il n'y a pas de bonne réponse, c'est à toi de créer ton moment.

dépassement

Le moment de dépassement se trouve peut-être quand tu cours au saut de cheval à pleine puissance, quand tu comptes réaliser un nouvel élément en compétition ou quand tu t'imagines continuer après une erreur par exemple.

Fierté

Le moment de fierté se trouve peut-être à l'arrivée sur le lieu de la compétition car tu te dis que c'es finalement le résultat de tous tes entraînements qui te permet d'être ici et d'y participer, ça peut aussi être après un agrès qui es ton point fort.

Estime

Le moment d'estime c'est le moment où tu es pleinement toi même. Si des proches sont dans les gradins, ils pourraient dire: « Ah ! On la reconnaît bien dans cette situation ! ». C'est un moment où tu es en phase avec tes valeurs. Moi c'est quand j'encourage mes coéquipiers et que je les réconforte après une erreur.

Partage

Le moment de partage désigne un moment où tu profites avec les autres. Peut-être que ton moment de partage se déroule quand tu tapes dans la main de ton coach ou que tu prends tes copines dans les bras !



Grâce à cet exercice, tu vas augmenter ta certitude et diminuer ton stress à l'approche de la compétition.

Suis les étapes :

ÉTAPE 4: J'ÉCRIS

Après avoir trouvé les moments que tu comptes vivre avec certitude lors de ta prochaine compétition.

Prends le temps de les écrire et en détail.

Plus tu es précise dans l'écriture, plus tu indiques à ton cerveau ce que tu attends de lui pour le jour de ta compétition.

	<i>Compétition départementale</i>	
	14 Janvier 2024	
	Dépassement	Fierté
	Estime	Partage
	<i>Moment de dépassement: Mon moment de dépassement c'est quand je compte rentrer sur le praticable avec une détermination incroyable, Je regarderai les juges sans en avoir peur je me tiendrais droit et je montrerai ce que je sais faire. Peu importe ce qu'il s'est passé avant, je vais me dépasser.</i>	

Grâce à cet exercice, tu vas augmenter ta certitude et diminuer ton stress à l'approche de la compétition.

Suis les étapes :

ÉTAPE 5: JE RENFORCE

Pour aider encore plus ton cerveau à vivre ces moments là et à en être certain qu'il peut les vivre.

Je te conseille de relire ce que tu as écrit, la veille de la compétition, et faire cet exercice en plus :

Ferme les yeux, imagine toi la salle de compétition
et si tu la connais c'est encore mieux.

Imagine le public, les juges, ta tenue et les gens qui t'entourent.

Une fois que c'est fait, imagine qu'il y a un photographe
présent lors de ta compétition.

Puis imagine les photos que ce photographe pourrait prendre lors de tes moments.

Où serais-tu ? Dans quelle posture ? Avec quelle attitude ? Comment serait ton visage ?

En faisant cet exercice, tu arriveras à la compétition avec une idée précise des moments sur lesquels tu dois te concentrer.

Dans cet exercice, tu as découvert une technique qui permet de diriger ton cerveau vers la **zone de certitude** grâce à des moments de **dépassement**, **Fierté**, **Estime** et **Partage**. C'est très bien.

Mais en accompagnement, on s'occupe aussi d'agrandir la zone de certitude, notamment grâce à des outils de préparation mentale issue de ma méthode.

Ça te permet notamment d'arriver en compétition avec des stratégies pour gérer ton stress et ne plus perdre tes moyens sur les agrès au moment de passer.

Si tu es prête à élargir ta zone de certitude pour gérer ton stress et enfin prendre plaisir en compétition, il te suffit de m'envoyer un message.

Clique ici.



@arthur.pm_



Arthur Plancq - Préparateur Mental

AP