

# Les étapes vers une concentration optimale



L'exercice suivant fonctionne comme un entonnoir, vous déterminez étape par étape sur quoi vous pouvez porter votre attention. La première partie (1-3) est la fondation et doit être répétée une ou deux fois par an.

1. Pourquoi est-ce que j'aime mon sport ?

- 
- 
- 
- 

2. Qui est-ce que je veux être en tant qu'athlète? Quelles sont mes valeurs? Comment voudrais-je que mon entraîneur ou mes amis me décrivent en tant que sportif?

- 
- 
- 
- 

3. Qu'est-ce que je veux réaliser cette année ?

- 
- 
-

# Les étapes vers une concentration optimale



Les étapes 4 à 7 sont répétées à chaque fois avant une compétition (ou même entraînement). Progressivement, vous aurez développé votre propre routine pour continuer à vous concentrer sur **‘ce qui est important maintenant’!**

4. Qu'est-ce que je veux réaliser lors cet entraînement/cette compétition?

-  
-

5. Comment est-ce que je veux y arriver? Quelle sera mon attitude? Qu'est-ce qui est important sur le plan mental? Qu'est-ce qui est important sur le plan technique et stratégique?

-  
-

6. Si les choses deviennent difficiles, sur quoi vais-je porter mon attention?

-  
-

7. Que vais-je mettre en place pour me le rappeler (routines, rappels visuels, carte, discours positif, respiration)?

-  
-

Les conseils des champions .... :



Je garde toujours une carte avec mes notes dans mon sac.



Je frappe ma raquette contre ma chaussure pour me recentrer



Mon bracelet me rappelle de me concentrer