


# CROIRE

Préparation :	C'est nécessaire d'y CROIRE :	Petit guide d'excellence
<ul style="list-style-type: none"> <li>• anticiper</li> <li>• se préparer</li> <li>• planifier</li> <li>• s'adapter</li> <li>• flexibilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• optimisme</li> <li>• désir</li> <li>• croire</li> <li>• confiance</li> <li>• assurance</li> <li>• conviction</li> <li>• espoir</li> <li>• courage</li> <li>• possible</li> <li>• fais-le</li> <li>• t'es capable</li> <li>• va-y</li> <li>• donne's'y</li> <li>• envoie donc!</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Je le veux Je le vois J'y crois Je le fais</p> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Engagement total - 100%</li> <li>2) Savoir quoi faire pour chaque course</li> <li>3) Se préparer mentalement pour chaque course</li> <li>4) Croire que JE PEUX le faire</li> <li>5) Aide les autres</li> <li>6) Visualise ton succès</li> <li>7) S.E.N.S (sommeil, nutrition, effort, support)</li> <li>8) Pratique la centration</li> <li>9) Focus sur ce que tu peux faire</li> <li>10) Parle-toi de façon constructive</li> </ol>



## PETIT RITUEL DE PRÉPARATION (FAIRE LE VOTRE)

### 1. Préparation générale (Soir et matin avant la compétition)

Physique et/ou mental

- Revoir l'horaire (temps, entraînements, échauffement).
- Heure du levée, départ, déjeuner
- Débuter la journée avec du positif
- Équipement
- Attitude constructive, détente, fun
- Visualisation, centration

La respiration se décompose en 6 étapes :

1. Inspirer lentement par le nez
2. Emplissez en premier, votre ventre
3. Continuez d'inspirer en prenant un peu d'air dans votre poitrine
4. Retener l'air une petite seconde
5. Expirer lentement par le nez
6. Sortir l'air de vos poumons

Laissez-vous aller à la détente...Sentez comme tout se calme et vous vivez le plaisir d'un respiration calme et libre.

### 2. Préparation spécifique (30 minutes - 1 heure avant)

Physique et/ou mental

- Temps avant entraînement
- Routine d'échauffement
- Discussion avec entraîneur
- Augmentation du niveau d'activation (selon chaque personne)
- Croire que la journée sera excellente
- Pensées constructives, centration, visualisation
- Focus sur ce que tu peux faire
- Appel des courses, patin, glace, appel au départ, course....
- REBONDIR