

Plan d'action mental Préparation de compétition

Exemple

a. Préparations à la maison

- Lire de bonne heure les directives concernant la compétition et relever les particularités, intégrer dans les plans d'action mentaux
- Planifier le déplacement (en TP, VP ou bus)– la veille au soir ou le jour de la course? Seul/e, à deux, en groupe?
- En arrivant la veille:
 - o Nécessaire
 - o Év. boules Quies
 - o Smartphone, avec chargeur
 - o Définir nourriture pour la veille au soir et le matin
 - o Tout préparer pour la course avant d'aller dormir
 - o Passer en revue le plan d'action
 - o Exécuter processus de relaxation
 - o Avant de s'endormir. Ressentir pensées positives, plaisir, confiance, forces
 - o Musique pour s'endormir
 - o Régler le réveil
 - o Petit-déjeuner env. 3 heures avant le départ
- Prendre en compte les prévisions météo qui influencent le choix des vêtements et des chaussures et (en hiver) le déplacement

b. Arrivée

- Planifier les conditions de circulation le jour de la course (par ex. trafic du vendredi soir)
- Conditions de parcage
- Sur la base des directives, étudier le centre de course, le retrait des dossards, les vestiaires, WC, dernier ravitaillement, etc.
- Définir les rapports humains avec les autres coureuses et coureurs
- Équipement sportif: 2 paires de chaussures, chaussettes de course ou chaussettes de compression, tenue de course, tape, pulsmètre, GPS, lentilles de rechange, pommade, vêtements de rechange, sac à habits, boisson, gel-hydrate de carbone ou barre, sel en pastilles, év. papier WC
- Fixer le déplacement de manière à être au centre de course 1.5h avant le départ

c. Centre de course

- Retirer le dossard
- Déposer les objets de valeur
- Se changer dans les vestiaires – préparer sacs à habits avec vêtements de rechange
- Aller aux WC
- Boire encore et toujours, à la rigueur manger quelque chose (par ex. banane)

d. Échauffement

- Env. 1h avant le départ – début de l'échauffement
- Échauffement habituel
- Accélérations comme d'habitude
- Dernière préparation mentale: repasser le plan d'action dans la tête, visualiser la réussite, positif, avec plaisir et confiance,...
- Contrôle du matériel: par ex. contrôler les lacets

e. Peu avant le départ

- Peu avant le départ: Brève concentration
- Rituel
- Se positionner au départ conformément aux attentes réalistes
- Passer une dernière fois en revue le plan d'action
- Attendre le signal du départ décidé, fort et positif, avec sérénité et calme