



# Préparation mentale

---

- Avant la compétition
- Pendant la compétition
- Après la compétition
- Monitorat en compétition
- Discussion ouverte



# Préparation mentale

## Avant la compétition

- Se fixer des objectifs
- Engagement dans son plan d'entraînement
- Ré-évaluer sa progression VS les objectifs
- Routine de match
- Se pratiquer à entrer dans sa zone
- Pensée positive + estime de soi
- Plaisir, plaisir, plaisir!!!



# Préparation mentale

## Pendant la compétition (avant relève)

- Se rappeler la préparation
- Visualiser sa routine
- Ne pas changer ses habitudes
- Objectif record personnel
- Les autres aussi peuvent être stressés
- Tir en compétition VS pratique: PAREIL!
- Se concentrer sur ce qu'on contrôle
- On ne peut pas nous nuire



# Préparation mentale

---

## Pendant compétition (durant relève)

- Tir = conditions contrôlées  $\neq$  surprise
- Focus: 1-shot match
- Ne se préoccuper que de ce qu'on contrôle
- Éviter les distractions
- Ne jamais baisser les bras pendant le match



# Préparation mentale

---

## Après relève/compétition

- Se féliciter pour ce qui a bien été
- Identifier les zones d'amélioration possibles (≠ être négatif)
- Nous avons droit à l'erreur mais on doit chercher à en réduire le nombre et la gravité
- Nouveaux objectifs



# Préparation mentale

## Monitorat en compétition

- Faire sentir aux athlètes qu'ils ne sont pas seuls
- Être calme
- Faire sentir que vous avez solution à tout
- Contrôler l'atmosphère dans l'équipe
- Communications positives
- Faire sentir aux athlètes qu'ils sont en contrôle
- Faire en sorte que les athlètes donnent leur meilleur jusqu'à la fin



# Préparation mentale

## Citations

- Contre performance décevant; regrets d'avoir abandonné encore pire...
- “Winner’s Expect to Win”
- “Winner’s Set the Stage for Success”
- “Winner’s Know They Can Only Control Themselves”
- “Winners Make Winning Part of Their Comfort Zone”
- “Winners Know What Makes Them Perform Well”
- “Winners Know How to Control Anxiety”