

Annexe pratique : Programmation de routine de sortie de compétition

Objectif :

Ce document vous accompagne pas à pas pour mettre en œuvre une routine de sortie de compétition efficace. Il inclut des exercices, des suggestions pratiques et des stratégies pour intégrer cette méthode dans votre routine sportive et maximiser ses bénéfices.

1. Comprendre l'importance de la routine de sortie

● Qu'est-ce qu'une routine de sortie ?

Une série d'actions planifiées qui permettent aux athlètes de sortir progressivement de l'état de compétition, en apaisant leur esprit et leur corps pour une récupération optimale.

● Pourquoi est-ce crucial ?

- Réduit le stress accumulé lors de la compétition.
- Aide à déconnecter mentalement et émotionnellement de la performance.
- Prépare le terrain pour une réflexion constructive et un repos efficace.

2. Étapes pour construire une routine de sortie

Étape 1 : Identifier vos besoins post-compétition

1. Posez-vous les bonnes questions :

- Quels sont mes ressentis physiques et mentaux après une compétition ?
- Ai-je des pensées récurrentes ou des émotions difficiles à gérer ?

2. Évaluez vos déclencheurs de stress :

- Par exemple : résultats non satisfaisants, erreurs commises, pression extérieure.

Étape 2 : Planifier une routine de base

1. Temps calme immédiat :

- Après la compétition, trouvez un endroit tranquille pour vous recentrer.
- Prenez 5 minutes pour pratiquer un exercice de respiration.

2. Analyse rapide :

- Notez trois aspects positifs et un point d'amélioration sans vous juger.
- Exemple :
 - Positifs : Bonne gestion du stress, précision technique, endurance.

- Amélioration : Mieux gérer mon départ sous pression.

3. **Activité détachante :**

- Engagez-vous dans une activité plaisante et relaxante, comme écouter de la musique, marcher ou discuter avec des proches.

Étape 3 : Intégrer des techniques de récupération

1. **Exercice de visualisation de clôture :**

- Imaginez une porte que vous fermez symboliquement derrière vous pour marquer la fin de la compétition.

2. **Gratitude :**

- Identifiez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) concernant votre performance ou votre expérience.

3. **Relaxation physique :**

- Pratiquez des étirements doux ou une courte séance de yoga pour détendre votre corps.

Étape 4 : Tester et ajuster

1. Appliquez votre routine après plusieurs compétitions.
2. Notez ce qui fonctionne bien et ce qui doit être ajusté.
3. Intégrez progressivement des éléments supplémentaires (ex. : méditation guidée, affirmations positives).

3. Exercices Pratiques pour enrichir la routine

Exercice 1 : Boîte à pensées

- Imaginez une boîte mentale où vous placez vos pensées compétitives.
- Visualisez-vous fermant la boîte pour symboliser la fin de votre implication émotionnelle.

Exercice 2 : Journal post-compétition

1. Répondez à ces trois questions dans un carnet :
 - Quelle a été ma plus grande réussite aujourd'hui ?
 - Qu'ai-je appris sur moi-même ?
 - Quel est mon principal objectif pour la prochaine compétition ?
2. Relisez ces réponses avant votre prochain défi pour alimenter votre motivation.

Exercice 3 : Respiration en 3 phases

1. Inspirez profondément pendant 4 secondes.
2. Retenez votre souffle pendant 2 secondes.
3. Expirez lentement sur 6 secondes.
4. Répétez cet exercice pendant 3 à 5 minutes pour calmer votre esprit.

4. Plan hebdomadaire pour intégrer la routine

Jour	Action
Jour 1-2	Pratiquez un exercice de visualisation de clôture après un entraînement.
Jour 3-4	Testez la combinaison analyse rapide + activité détachante.
Jour 5-6	Ajoutez un exercice de gratitude ou une session de relaxation physique.
Jour 7	Évaluez votre expérience et ajustez votre routine.

5. Conseils pour maximiser les résultats

- **Répétez pour ancrer** : La répétition est clé pour transformer votre routine en habitude.
- **Restez flexible** : Adaptez les éléments en fonction de vos besoins et de vos ressentis.
- **Associez avec d'autres modules** : Combinez cette routine avec des techniques complémentaires comme la récupération mentale paradoxale ou le recadrage des pensées.
- **Travaillez avec un coach** : Les experts de Nexoo peuvent vous aider à personnaliser votre routine pour des résultats optimaux.

Conclusion

Une routine de sortie bien conçue est essentielle pour préserver votre équilibre mental et optimiser votre récupération. Avec ce guide, vous disposez des outils nécessaires pour planifier et appliquer une transition efficace après chaque compétition.

Copie ou reproduction interdite.