

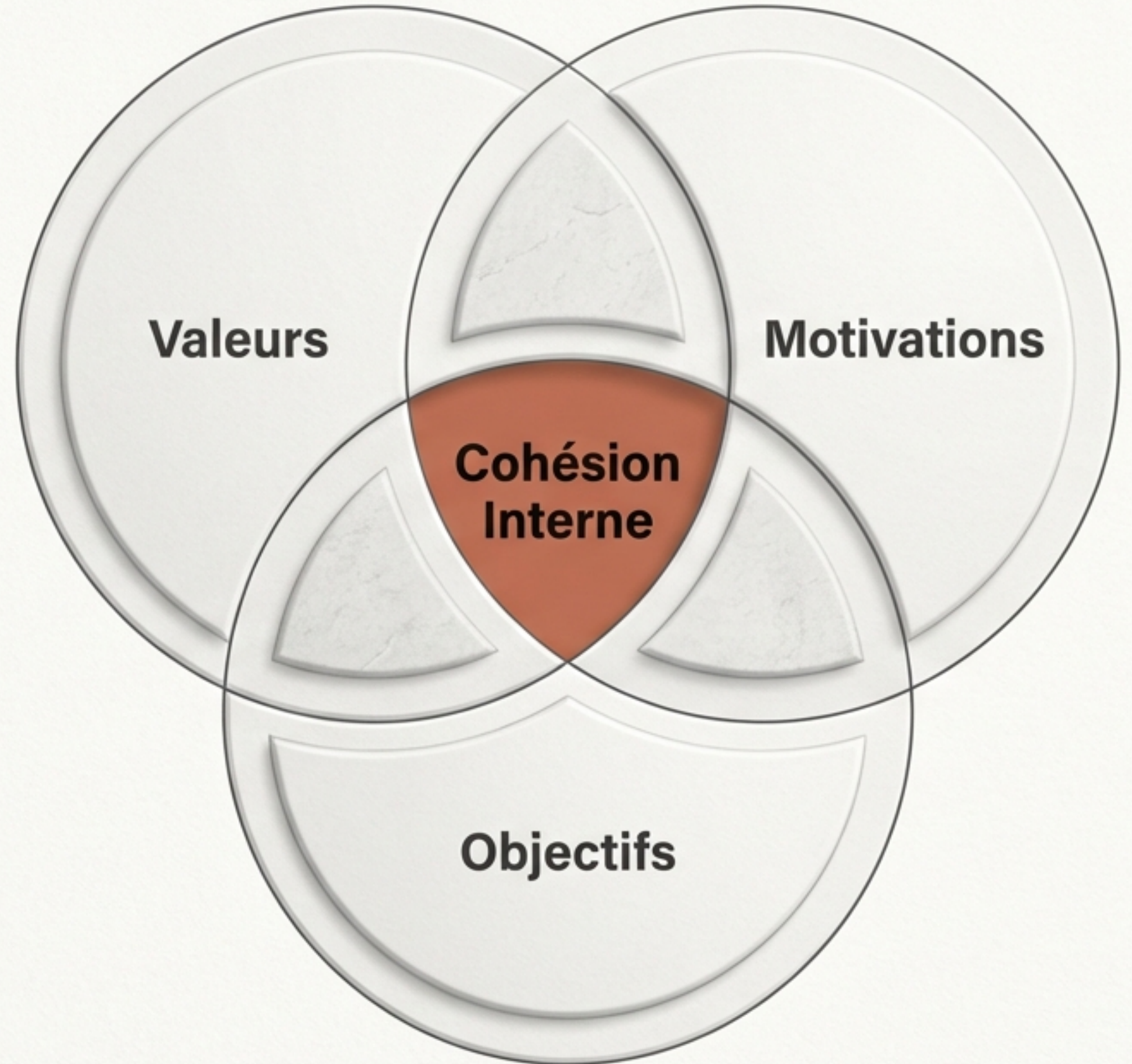
La Cohésion Interne

Aligner Corps, Esprit et Ambition pour Maximiser votre Performance



Qu'est-ce que la Cohésion Interne ?

La cohésion interne désigne l'harmonie entre les valeurs personnelles, les motivations profondes et les objectifs sportifs. Cet alignement crée un état de clarté mentale et renforce l'engagement.



Pourquoi la cohésion interne est un pilier de l'excellence

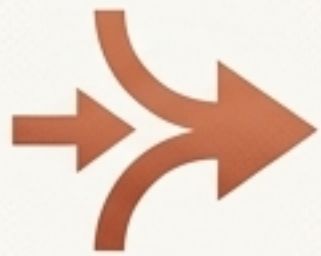
Une base solide pour la performance, la cohésion interne permet de :



Réduire l'épuisement mental : L'harmonie interne minimise les conflits mentaux qui consomment de l'énergie.



Stimuler la motivation intrinsèque : Essentielle en période de doute, elle renforce l'envie de progresser pour des raisons personnelles et significatives.



Prendre des décisions alignées : Les actions sont plus cohérentes et efficaces car elles sont guidées par vos priorités profondes.



Augmenter la résilience : Une boussole intérieure claire vous prépare à mieux surmonter les défis et les échecs.

La méthodologie pour construire une alliance avec vous-même

Un processus en trois étapes pour un alignement total.

1. Identifier
vos Valeurs Fondamentales



2. Clarifier
vos Motivations Profondes

3. Définir
des Objectifs Alignés



Étape 1 : Identifier vos valeurs fondamentales

“Qu’est-ce qui compte le plus pour moi en tant qu’athlète ?”

- 1. Listez des valeurs possibles :**
Dépassement de soi, discipline, esprit d’équipe, respect, courage, intégrité.
- 2. Choisissez vos 3 valeurs principales :** Réfléchissez aux moments où vous vous êtes senti(e) pleinement aligné(e) dans votre pratique sportive. Quelles valeurs se manifestaient ?
- 3. Analysez votre pratique actuelle :** Vos actions et décisions récentes reflètent-elles ces valeurs ?

Étape 2 : Clarifier vos motivations profondes

"Pourquoi est-ce que je fais ce sport, au-delà des récompenses externes ?"

1. **Identifiez vos motivations intrinsèques** : Les raisons qui viennent de l'intérieur.
Exemple : Passion, dépassement personnel, accomplissement.
2. **Analysez vos motivations extrinsèques** : Les facteurs externes qui influencent votre pratique. *Exemple : Reconnaissance sociale, trophées, récompenses financières.*
3. **Rédigez une déclaration personnelle** : Synthétisez votre 'pourquoi' en une phrase puissante.

Je pratique ce sport parce qu'il me permet de me dépasser et de rester fidèle à mes valeurs de discipline et de courage.

Étape 3 : Définir des objectifs alignés

“Cet objectif respecte-t-il mes valeurs et mes motivations ?”

- 1. Établissez des objectifs SMART** : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel.
Exemple : “Réduire mon temps de 100m de 0,5 seconde d’ici trois mois.”
- 2. Hiérarchisez vos objectifs** : Définissez des cibles à court, moyen et long terme.
Exemple :
 - (Court) Améliorer mon endurance
 - (Moyen) Participer à une compétition régionale
 - (Long) Qualificatif national dans un an.
- 3. Vérifiez l’alignement** : Pour chaque objectif, confirmez qu’il est en parfaite cohérence avec vos valeurs et votre déclaration personnelle.

Exercices pratiques pour renforcer la cohésion interne

Passez de l'introspection à l'action. Ces exercices sont conçus pour transformer la réflexion en actions concrètes et renforcer durablement votre alignement interne.



Exercice 1: La Réflexion sur les Valeurs



Exercice 2: La Lettre de Motivation Profonde



Exercice 3: La Vérification d'Alignement des Objectifs

Exercice 1 : La réflexion sur les valeurs

But : *Mieux comprendre l'impact de vos valeurs dans vos actions sportives.*

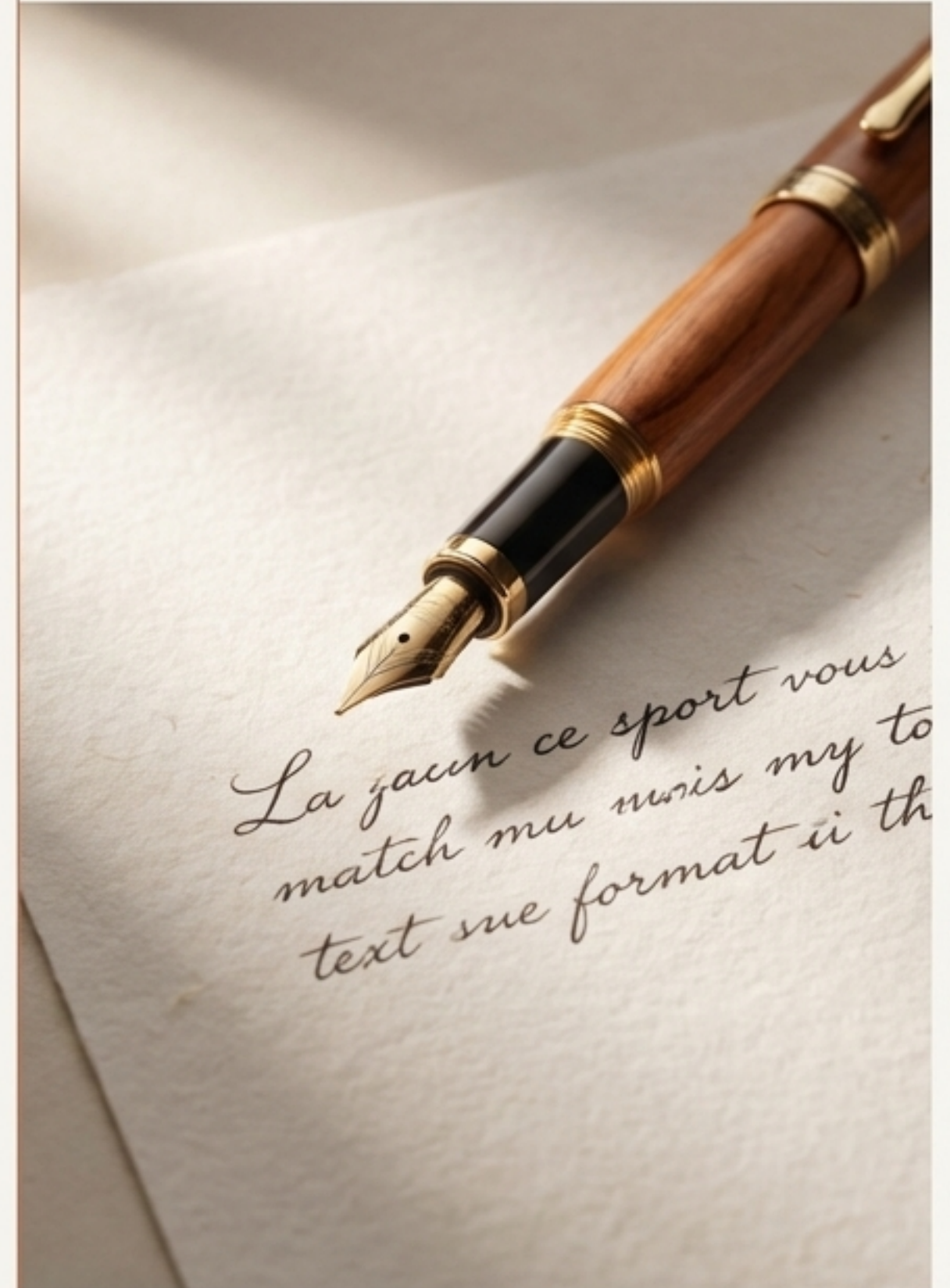
- 1. Notez** vos 3 principales valeurs sportives.
- 2. Décrivez** une situation récente où ces valeurs ont été pleinement respectées.
Exemple : 'Lors de ma dernière compétition, j'ai démontré de l'esprit d'équipe en encourageant mes coéquipiers.'
- 3. Identifiez** une situation où ces valeurs ont été compromises.
Exemple : 'Je n'ai pas respecté ma valeur de discipline en négligeant mon échauffement.'
- 4. Rédigez** une action corrective pour l'avenir.
Exemple : 'Je vais mettre en place une routine stricte pour mon échauffement.'

Exercice 2 : La lettre de motivation profonde

But : Renforcer votre engagement en vous reconnectant à votre 'pourquoi'.

Instructions

- 1. Prenez 10 minutes** pour écrire une lettre à vous-même en répondant aux questions :
 - Pourquoi ce sport est-il si important pour vous ?
 - Quelles émotions positives ressentez-vous en le pratiquant ?
 - Comment ce sport reflète-t-il vos valeurs personnelles ?
- 2. Relisez cette lettre** avant chaque compétition ou entraînement difficile pour vous recentrer.



Exercice 3 : La vérification d'alignement des objectifs

But : S'assurer que chaque objectif est un véritable moteur de votre engagement.

1. Listez vos objectifs actuels (court, moyen, long terme).
2. Pour chaque objectif, posez-vous les questions suivantes :
 - Quelle valeur cet objectif reflète-t-il ?
 - Cet objectif est-il cohérent avec mes motivations profondes ?
3. Ajustez ou reformulez les objectifs qui ne respectent pas parfaitement ces critères pour qu'ils soient en totale cohérence.

Intégrer la cohésion interne pour en faire un réflexe

Des rituels simples pour maintenir l'harmonie au quotidien.



Routine Matinale (5 min)

- Visualisez vos valeurs en action.
- Relisez votre liste d'objectifs prioritaires.
- Répétez une affirmation : *"Aujourd'hui, je m'engage à incarner ma discipline."*



Évaluation Hebdomadaire

- Ai-je respecté mes valeurs cette semaine dans mes actions ?
- Vers quels objectifs ai-je progressé ?
- Notez une action concrète pour la semaine suivante.



Rituel Pré-Compétition

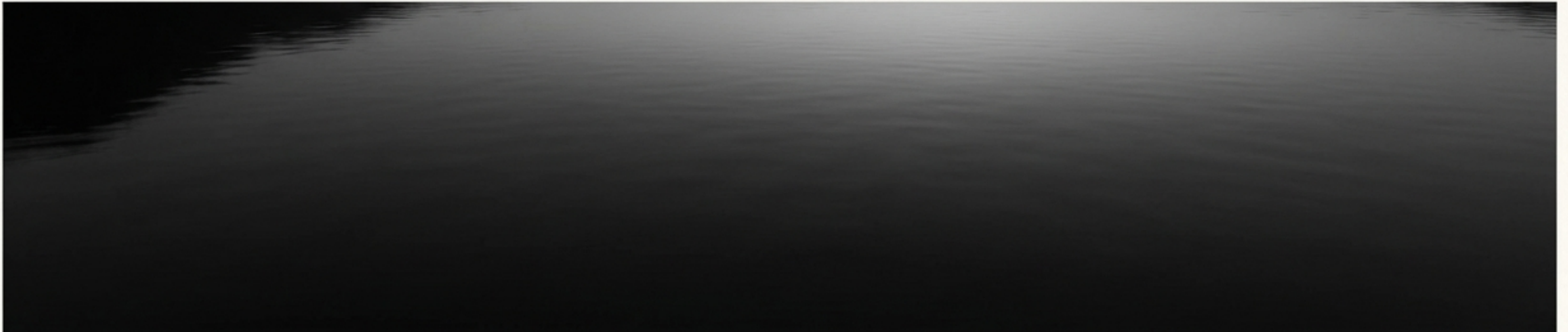
- Recentrez-vous avec un mot-clé ou une affirmation lié à vos valeurs.
- Exemple : *"Prêt(e) à incarner mon courage."*
- Concentrez-vous sur une action clé à réaliser.

L'harmonie interne, un pilier de votre succès

La cohésion interne n'est pas seulement un état d'esprit, c'est une stratégie clé pour maximiser votre potentiel.

En alignant vos valeurs, motivations et objectifs, vous renforcez votre capacité à performer avec constance et sérénité.

Faites de cette harmonie un pilier de votre pratique sportive pour avancer avec clarté et conviction.



À vous de jouer

Définissez votre boussole (Valeurs)

Nourrissez votre moteur (Motivations)

Ciblez votre ambition (Objectifs)

Pratiquez. Répétez. Progressez.