

PROGRAMMATION DE ROUTINE DE SORTIE DE COMPÉTITION

DÉFINITION

Décompresser pour Mieux Rebondir

La programmation de routine de sortie de compétition consiste à établir un plan mental structuré pour aider les athlètes à se désengager progressivement de l'intensité compétitive. Cela permet de réduire le stress, d'apaiser l'esprit, et de favoriser une récupération mentale rapide et efficace.

Pourquoi est-ce important ?

- **Prévenir** le burn-out mental et physique.
- **Faciliter** le retour à un état de calme et de normalité après une performance intense.
- **Optimiser** la régénération mentale pour les compétitions suivantes.

POURQUOI LA ROUTINE DE SORTIE EST CRUCIALE POUR LES ATHLÈTES

L'Art de Tourner la Page pour Mieux Recommencer

1



Réduction du Stress Post-Compétition

Diminue les pensées envahissantes ou les ruminations sur la performance.

2



Amélioration de la Récupération Mentale

Libère l'esprit pour favoriser un repos optimal et une meilleure gestion des émotions.

3



Préparation à la Suite

Crée un espace mental pour analyser et apprendre de la compétition sans surcharge émotionnelle.

4



Préservation de l'Équilibre Mental

Encourage un rythme sain entre engagement compétitif et récupération.

MÉTHODOLOGIE POUR CONSTRUIRE UNE ROUTINE DE SORTIE

Une Transition Planifiée pour un Mental Apaisé

CONSTRUIRE VOTRE ROUTINE : Les Premiers Instants

1

Étape 1 : Prendre un Temps pour Se Poser

- Trouvez un endroit calme immédiatement après la compétition.
- Asseyez-vous ou marchez tranquillement pour vous recentrer.

2

Étape 2 : Déconnecter Mentalement de la Performance

- Identifiez les pensées récurrentes liées à la compétition.
- Dites-vous mentalement : 'Je mets ces pensées en pause.'

CONSTRUIRE VOTRE ROUTINE : Régulation et Analyse

Étape 3 : Utiliser la Respiration Relaxante

3

- Inspirez profondément pendant **4 secondes**.
- Retenez votre souffle pendant **2 secondes**.
- Expirez lentement sur **6 secondes**.
- Répétez pendant 3 à 5 minutes pour calmer votre système nerveux.



4

Étape 4 : Réaliser une Analyse Sommaire

- Notez **3 éléments positifs** et **1 point d'amélioration**.
- Gardez cette réflexion courte, factuelle et sans jugement.

CONSTRUIRE VOTRE ROUTINE : Clôturer la Séquence

5 Étape 5 : Passer à une Activité Détachante

- Engagez-vous dans une activité plaisante et non liée à votre sport.
- **Exemples** : Écouter de la musique, marcher en nature, discuter avec des proches de sujets non liés à la performance.
- Ce geste marque la fin symbolique de l'état de compétition.

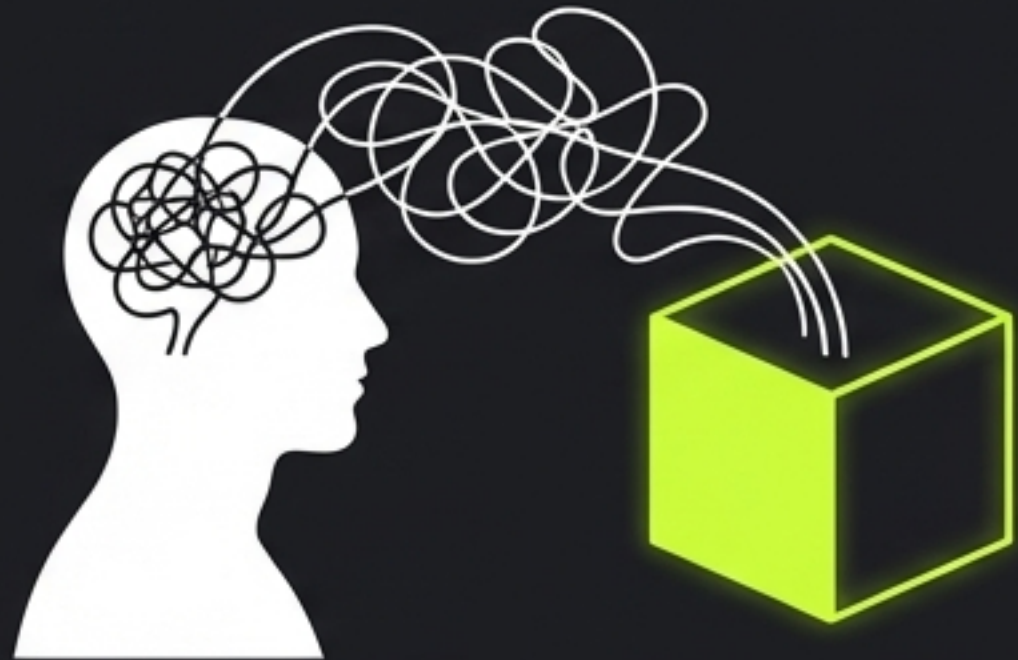


EXERCICES PRATIQUES POUR LA ROUTINE DE SORTIE

Transformer la Transition en un Rituel de Renouveau

OUTILS POUR L'ESPRIT : Déconnexion et Journaling

“La Boîte à Pensées”



- Visualisez une boîte mentale où vous “rangez” toutes vos pensées et émotions compétitives.
- Imaginez refermer la boîte et la mettre de côté,
- Imaginez refermer la boîte et la mettre de côté, symbolisant la fin de votre implication émotionnelle.

“Le Journal Post-Compétition”



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

OUTILS POUR LE CORPS ET LES ÉMOTIONS : Relaxation et Gratitude



Exercice 1 : Relaxation Physique

- Pratiquez des étirements doux ou une courte marche lente.
- L'objectif est de détendre le corps pour apaiser l'esprit.



Exercice 2 : Visualisation de Clôture

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



Exercice 3 : Gratitude Post-Compétition

- Identifiez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) concernant l'expérience (pas seulement le résultat).
- Concentrez-vous sur cette pensée pour terminer sur une note constructive.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE SPORTIVE

Faire de la Sortie un Réflexe de Performance

PLAN D'ACTION POUR ANCRER LA ROUTINE



Après chaque Compétition

Appliquez immédiatement votre routine de sortie pour une transition efficace et pour créer l'habitude.



Durant l'Entraînement

Testez et affinez les différentes techniques après des sessions intenses pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Avant une Nouvelle Compétition

Révisez votre dernier journal de sortie pour en tirer des enseignements, renforcer votre confiance et alimenter votre motivation.

CONSEILS POUR MAXIMISER L'EFFICACITÉ

SOYEZ RÉGULIER(ÈRE) : La répétition est la clé pour transformer une routine en une habitude automatique et efficace.

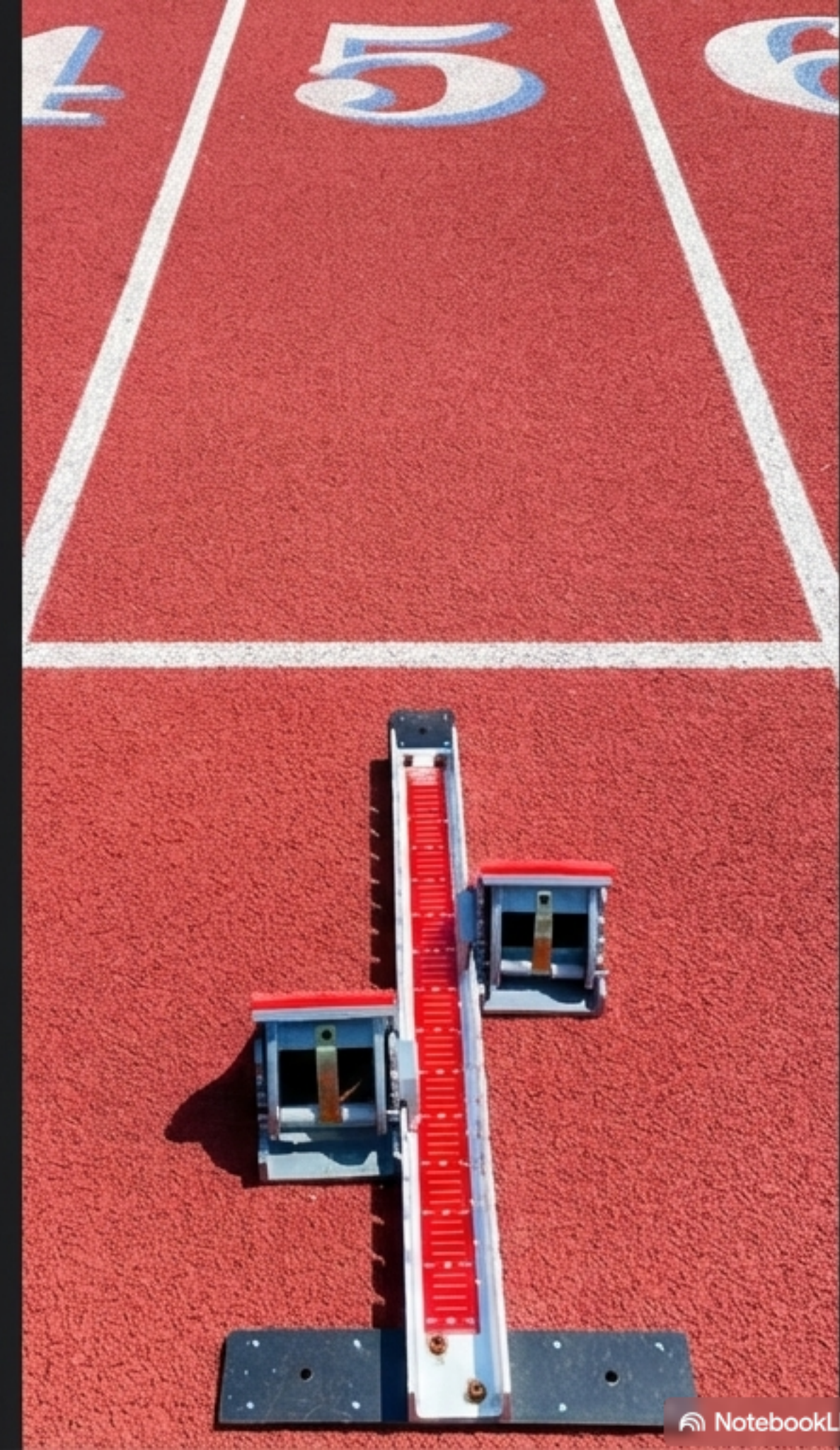
RESTEZ FLEXIBLE : Chaque athlète est unique. Adaptez les éléments de votre routine en fonction de vos besoins et de vos ressentis du moment.

ÉVALUEZ ET AJUSTEZ : Après chaque application, analysez objectivement ce qui a bien fonctionné et ce qui peut être amélioré pour la prochaine fois.

COMBINEZ LES TECHNIQUES : Associez votre routine de sortie à d'autres outils comme la visualisation positive ou les affirmations pour un effet amplifié.

POUR ALLER PLUS LOIN : TECHNIQUES AVANCÉES

- + **Récupération Mentale Paradoxe** : Transformer les erreurs en opportunités.
- + **Plan Mental de Récupération Avancé** : Stratégies pour rétablir l'équilibre après un effort extrême.
- + **Recentrage sur la Gratitude** : Cultiver un état d'esprit positif pour la motivation à long terme.
- + **Techniques de Respiration et Relaxation Profonde** : Approfondir vos compétences en relaxation.
- + **Journal de Progression Mentale** : Suivre vos progrès après chaque cycle de compétition.



CONCLUSION

Clôturer pour Mieux Recommencer

La programmation d'une routine de sortie est essentielle pour préserver votre équilibre mental et optimiser votre récupération.

Elle vous permet de :

- **Réduire** le stress post-compétition.
- **Favoriser** une récupération mentale plus rapide et plus complète.
- **Préparer** l'esprit à tirer des enseignements constructifs de chaque expérience.

En intégrant cette routine, vous développez une approche plus équilibrée, durable et professionnelle de votre préparation mentale.