

Annexe pratique pour la technique de cohésion interne

Aligner vos valeurs, motivations et objectifs pour maximiser votre performance

Section 1 : Méthodologie pour développer la cohésion interne

1. Identifier vos valeurs fondamentales

But : Déterminer ce qui est réellement important pour vous dans votre pratique sportive.

Instructions :

1. **Listez des valeurs possibles :**

- Exemple : Dépassement de soi, discipline, esprit d'équipe, respect, courage, intégrité.

2. **Choisissez 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 :**

- Posez-vous les questions suivantes :
 - *"Est-ce que mes actions et décisions récentes reflètent ces valeurs ?"*
 - *"Quelles situations ont respecté mes valeurs ? Quelles les ont compromises ?"*

2. Clarifier vos motivations profondes

But : Comprendre pourquoi vous pratiquez votre sport pour renforcer votre engagement.

Instructions :

1. **Identifiez vos motivations intrinsèques :**

- Pourquoi faites-vous ce sport au-delà des récompenses externes ?
- Exemple : Passion, dépassement personnel, accomplissement.

2. **Analysez vos motivations extrinsèques :**

- Quels facteurs externes influencent votre pratique ?
- Exemple : Reconnaissance sociale, trophées, récompenses financières.

3. **Rédigez une déclaration personnelle :**

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

3. Définir des objectifs alignés

But : Créer des objectifs qui reflètent vos valeurs et motivations pour une cohérence durable.

Instructions :

1. **Établissez des objectifs SMART :**

- Spécifiques : *"Améliorer ma vitesse de sprint."*
- Mesurables : *"Réduire mon temps de 100m de 0,5 seconde."*
- Atteignables : *"Basé sur mon entraînement actuel."*
- Réalistes : *"Adapté à mes capacités et mon calendrier."*
- Temporels : *"D'ici trois mois."*

2. **Vérifiez l'alignement :**

- Posez-vous la question : *"Cet objectif respecte-t-il mes valeurs et motivations ?"*

3. **Hiérarchisez vos objectifs :**

- Court terme : *"Améliorer mon endurance en course."*
- Moyen terme : *"Participer à une compétition régionale."*
- Long terme : *"Qualificatif national dans un an."*

Section 2 : Exercices pratiques pour renforcer la cohésion interne

1. Exercice de Réflexion sur les Valeurs

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

Instructions :

1. Notez vos 3 principales valeurs sportives.
2. Décrivez une situation récente où ces valeurs ont été pleinement respectées :
 - *"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 :
 - *"Je n'ai pas respecté ma valeur de discipline en négligeant mon échauffement."*
4. Rédigez une action corrective pour la situation compromise :
 - *"Je vais mettre en place une routine stricte pour mon échauffement."*

2. Exercice de motivation profonde

But : Renforcer votre engagement en vous reconnectant à vos motivations.

Instructions :

1. Prenez 10 minutes pour écrire une lettre à vous-même en répondant aux questions suivantes :
 - Pourquoi ce sport est-il 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.

3. Exercice d'alignement des objectifs

But : Vérifier que vos objectifs reflètent vos valeurs et motivations.

Instructions :

1. Listez vos objectifs actuels.

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 ces critères.

Section 3 : Intégration de la cohésion interne au quotidien

1. Routine matinale pour la cohésion interne

But : Commencer la journée aligné(e) avec vos valeurs et objectifs.

Instructions :

1. Prenez 5 minutes pour réfléchir à vos valeurs et motivations.
2. Relisez votre liste d'objectifs prioritaires.
3. Répétez une affirmation liée à vos valeurs :
 - Exemple : *"Aujourd'hui, je m'engage à incarner ma discipline et à donner le meilleur de moi-même."*

2. Routines d'évaluation hebdomadaire

But : Vérifier que vos actions de la semaine reflètent vos priorités.

Instructions :

1. Passez en revue vos actions de la semaine.
2. Posez-vous les questions suivantes :
 - *"Ai-je respecté mes valeurs dans mes décisions et actions ?"*
 - *"Quels objectifs ai-je progressé ? Lesquels nécessitent plus d'efforts ?"*
3. Notez une action concrète pour ajuster vos priorités pour la semaine suivante.

3. Rituels de préparation mentale avant compétition

But : Se recentrer avant une compétition en renforçant l'alignement interne.

Instructions :

1. Prenez 5 minutes pour visualiser vos valeurs en action.
2. Répétez un mot-clé ou une affirmation qui reflète votre état mental souhaité :
 - Exemple : *"Je suis prêt(e) à incarner ma discipline et mon courage."*
3. Relisez vos objectifs et concentrez-vous sur une action clé à réaliser pendant la compétition.

Conclusion

Cette annexe vous offre des outils pratiques pour développer et intégrer la cohésion interne dans votre quotidien sportif. En alignant vos valeurs, motivations et objectifs, vous renforcerez votre mental et maximiserez votre performance. Intégrez ces exercices dans vos routines pour transformer votre pratique et avancer avec clarté et engagement.

Copie ou reproduction interdite.