

### 3 textes de méditation guidée pour la pré-compétition

Ces méditations courtes sont conçues pour **calmer l'esprit, réduire le stress**, et **booster la concentration** avant une compétition. Chaque méditation dure environ **3 à 5 minutes** et peut être pratiquée dans un endroit calme ou même sur le terrain, juste avant de performer.

## 1. Méditation guidée : "Ancrage et Sérénité"

**Objectif** : Se reconnecter au moment présent, relâcher les tensions, et trouver un état de calme intérieur.

**Texte :**

Prenez un moment pour vous asseoir confortablement...

Fermez les yeux, ou fixez un point devant vous...

Commencez par porter votre attention sur votre respiration.

Inspirez profondément...

Retenez votre souffle un instant...

Et expirez lentement, en laissant aller toutes les tensions...

Répétez ce cycle de respiration trois fois.

Maintenant, portez attention à votre corps...

Ressentez vos pieds bien ancrés au sol...

Ressentez le contact de vos vêtements sur votre peau...

Notez les sensations dans vos bras, vos jambes, votre dos...

Si vous sentez des tensions quelque part, relâchez-les doucement à chaque expiration.

Répétez intérieurement cette phrase :

**"Je suis calme. Je suis présent. Je suis prêt."**

Quand vous vous sentez prêt, ouvrez doucement les yeux...

Et emportez avec vous ce sentiment de calme et de présence dans votre performance.

## 2. Méditation guidée : "Respiration et Confiance"

**Objectif** : Calmer l'esprit et renforcer la confiance avant d'entrer en compétition.

**Texte :**

Prenez une posture détendue...

Fermez les yeux et prenez une profonde inspiration...  
Sentez l'air qui entre dans vos poumons...  
Puis expirez lentement, en relâchant toute tension.  
Encore une fois : inspirez profondément...  
Et expirez lentement...  
Continuez à respirer calmement à votre rythme.

Maintenant, imaginez une lumière douce qui descend du sommet de votre tête...  
Cette lumière vous enveloppe, vous réchauffe, et vous apporte une sensation de calme.  
À chaque respiration, cette lumière se propage dans tout votre corps...  
De votre tête jusqu'à vos pieds...  
Apportant calme, confiance, et énergie positive.

Répétez intérieurement cette phrase :  
**"Je suis confiant. Je suis prêt. Je vais réussir."**

Prenez une dernière grande inspiration...  
Ouvrez les yeux...  
Et emportez avec vous cette énergie positive dans votre performance.

### **3. Méditation guidée : "Focus sur les Objectifs"**

**Objectif** : Visualiser ses objectifs et entrer en compétition avec clarté et détermination.

**Texte** :

Asseyez-vous confortablement, les pieds bien posés au sol...  
Fermez les yeux...  
Prenez trois grandes inspirations...  
Et à chaque expiration, relâchez les tensions de votre corps.  
Inspirez...  
Expirez...  
Calmez votre esprit.

Maintenant, imaginez la compétition à venir...  
Visualisez le terrain, les équipements, l'atmosphère...  
Imaginez-vous sur le terrain, prêt à donner le meilleur de vous-même.

Pensez à vos objectifs...  
Voyez-vous réussir chaque geste avec fluidité et précision...  
Ressez la satisfaction d'avoir accompli votre préparation...  
Ressez la confiance monter en vous.

Répétez cette phrase intérieurement :  
**"Je suis concentré. Je suis prêt. Je vais atteindre mes objectifs."**

Prenez une dernière profonde respiration...

Ouvrez les yeux...

Et avancez avec détermination vers votre performance.

**Copie ou reproduction interdite.**