

## **Annexe pratique : Exercices pour le recentrage sur la gratitude**

### **Objectif :**

Cette annexe propose des exercices approfondis et variés pour aider les athlètes à intégrer la gratitude dans leur routine sportive. Ces pratiques renforcent la motivation, la résilience mentale, et favorisent une perspective positive sur leur parcours.

## **1. Développement des exercices du module**

### **1.1 Journal de gratitude sportive**

**But :** Cultiver une perspective positive quotidienne sur votre pratique sportive.

#### **Instructions :**

1. Chaque soir, prenez 5 minutes pour écrire :
  - Trois choses positives vécues pendant votre entraînement ou compétition.
  - Une réussite, même petite, que vous avez accomplie.
  - Une personne ou une opportunité pour laquelle vous êtes reconnaissant(e).
2. Exemple d'entrée dans le journal :
  - *"Aujourd'hui, j'ai apprécié le soutien de mon coach, la satisfaction de battre mon record personnel, et la chance de m'entraîner dans de bonnes conditions."*
3. Relisez ces notes régulièrement pour renforcer votre confiance et votre motivation.

### **1.2 Visualisation inspirante**

**But :** Se reconnecter aux émotions positives associées aux réussites passées.

#### **Instructions :**

1. Avant chaque session, prenez un moment pour vous rappeler un moment sportif marquant :
  - Une victoire, une amélioration personnelle, ou un moment de camaraderie.
2. Concentrez-vous sur les détails de ce moment :
  - Ce que vous ressentiez, ce que vous voyiez, et les sons ou sensations associés.
3. Imaginez vivre à nouveau ce moment, en amplifiant les émotions positives.
4. Utilisez cette énergie pour aborder votre session ou compétition avec confiance.

### **1.3 Partage positif**

**But :** Renforcer les liens sociaux et diffuser une énergie positive.

**Instructions :**

1. Après chaque entraînement, identifiez un moment positif ou une réussite que vous avez vécue.
2. Partagez ce moment avec un coéquipier, un proche ou votre coach.
  - Exemple : *"Aujourd'hui, j'ai vraiment aimé la façon dont nous avons travaillé en équipe."*
3. Posez des questions pour inviter l'autre personne à partager ses propres réussites, renforçant ainsi une dynamique positive.

## 1.4 Ancrage de gratitude en compétition

**But :** Cultiver un état d'esprit positif et confiant avant une performance.

**Instructions :**

1. Avant de commencer votre compétition, prenez 2 à 3 minutes pour :
  - Réfléchir à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) aujourd'hui.
  - Répéter une affirmation positive, telle que :
    - *"Je suis reconnaissant(e) pour cette opportunité de me dépasser."*
2. Respirez profondément tout en vous concentrant sur ce sentiment de gratitude.
3. Abordez votre compétition avec calme et motivation.

## 2. Exercices complémentaires

### 2.1 Liste de gratitude hebdomadaire

**But :** Observer votre progression sur une plus longue période.

**Instructions :**

1. Chaque semaine, prenez 10 minutes pour lister :
  - Vos principales réussites de la semaine.
  - Les moments où vous avez ressenti de la fierté ou de la satisfaction.
  - Les personnes ou situations qui ont soutenu votre progression.
2. Exemple d'entrée :
  - *"Cette semaine, j'ai progressé en endurance, j'ai apprécié les conseils de mon entraîneur, et j'ai eu l'opportunité de participer à un match important."*

### 2.2 Gratitude réflexive post-compétition

**But :** Remplacer la déception ou le stress post-compétition par une réflexion positive.

**Instructions :**

1. Immédiatement après une compétition, identifiez trois aspects positifs, même si le résultat n'est pas celui attendu.
  - Exemple : *"Je suis reconnaissant(e) d'avoir donné mon maximum, de m'être préparé(e) avec sérieux, et d'avoir appris de cette expérience."*
2. Si vous avez commis une erreur, formulez une leçon en termes positifs :
  - Exemple : *"Cette erreur m'a montré l'importance de rester concentré(e) sur les détails."*

### 2.3 Cercle de gratitude en équipe

**But :** Renforcer la dynamique d'équipe à travers la gratitude partagée.

**Instructions :**

1. Après un entraînement ou une compétition, organisez un cercle où chaque membre de l'équipe partage :
  - Une réussite personnelle.
  - Une chose qu'il/elle a appréciée chez un coéquipier.
2. Exemple de partage :
  - *"J'ai aimé la façon dont tu as motivé l'équipe aujourd'hui."*

### 2.4 Méditation sur la gratitude

**But :** Profondément ancrer la gratitude dans votre esprit.

**Instructions :**

1. Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement.
2. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
3. Imaginez une personne, une opportunité ou un moment récent pour lequel vous êtes reconnaissant(e).
4. Ressentez cette gratitude dans tout votre corps, en amplifiant les émotions positives.
5. Prenez 5 minutes pour rester dans cet état avant de revenir doucement à votre activité.

## 3. Conseils pour maximiser les bénéfices de la gratitude

- **Soyez régulier(ère) :** Intégrez ces exercices dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire.
- **Personnalisez vos pratiques :** Choisissez les exercices qui résonnent le plus avec votre expérience.
- **Associez à vos objectifs :** Utilisez la gratitude comme moteur pour atteindre vos objectifs sportifs.
- **Partagez avec les autres :** Diffuser la gratitude renforce son impact sur vous-même et sur votre entourage.

Cette annexe vous offre un éventail complet d'exercices pratiques pour intégrer la gratitude dans votre vie sportive. Avec une pratique régulière, vous développerez une motivation durable et une perspective positive qui vous accompagneront dans toutes vos performances.

**Copie ou reproduction interdite.**