

Annexe : Mise en pratique de l'activation sensorielle pré-compétition

L'activation sensorielle pré-compétition est une méthode puissante qui utilise les stimuli sensoriels pour préparer l'esprit et le corps à performer. Cette annexe détaille les étapes méthodologiques et propose des exercices concrets pour exploiter cette technique efficacement.

1. Préparation à l'activation sensorielle

Objectifs :

- Identifier les stimuli sensoriels les plus pertinents pour chaque athlète.
- Développer une routine personnalisée et reproductible.

Étapes :

1. Analyse des préférences sensorielles :
 - Évaluez quels sens (vue, ouïe, toucher, goût, odorat) vous impactent le plus positivement.
 - Utilisez un questionnaire pour repérer vos préférences.
2. Création d'un kit sensoriel :
 - Rassemblez les objets ou outils nécessaires : musique motivante, lumières spécifiques, textures, ou huiles essentielles.
3. Établir un lien émotionnel :
 - Associez chaque stimulus à une émotion ou un souvenir positif pour renforcer son effet.

2. Techniques d'activation sensorielle

1. Activation visuelle :

Objectif : Stimuler la concentration et la clarté mentale.

Exercice :

- Créez un tableau de visualisation avec des images inspirantes liées à vos objectifs sportifs.
- Regardez-le attentivement pendant 2 à 3 minutes en répétant une phrase clé (ex. : "Je suis prêt(e) à exceller").

2. Activation auditive :

Objectif : Augmenter l'énergie et la motivation.

Exercice :

- Préparez une playlist de musiques entraînantes et motivantes.
- Écoutez-la avant la compétition en respirant lentement pour vous synchroniser avec le rythme.

3. Activation tactile :

Objectif : Favoriser l'ancrage physique et mental.

Exercice :

- Utilisez une balle de stress ou un objet texturé à manipuler.
- Concentrez-vous sur les sensations sous vos doigts pour vous recentrer.

4. Activation olfactive :

Objectif : Induire un état de calme ou d'énergie.

Exercice :

- Appliquez une goutte d'huile essentielle (menthe pour l'énergie, lavande pour la détente).
- Inspirez profondément en visualisant un état de confiance.

5. Activation gustative :

Objectif : Créer un ancrage rapide.

Exercice :

- Croquez un aliment familier (comme un fruit sec ou un carré de chocolat noir) juste avant la compétition.
- Associez ce goût à un sentiment de puissance.

3. Intégration de l'activation sensorielle dans la routine

1. Créer une séquence pré-compétition :
 - Combinez 2 ou 3 types d'activation sensorielle selon vos préférences.
 - Respectez un ordre constant pour favoriser l'habitude.
2. Chronologie pré-compétition :
 - Planifiez votre routine 15 à 20 minutes avant le début de la compétition.
3. Auto-évaluation :

- Notez après chaque utilisation l'efficacité perçue des stimuli.
- Ajustez les outils ou stimuli si nécessaire.

4. Exercices complémentaires pour perfectionner la méthode

Exercice de reconnexion sensorielle :

1. Fermez les yeux et concentrez-vous sur un sens à la fois pendant 30 secondes (écoute des sons ambiants, ressentir les textures proches, etc.).
2. Alternez rapidement d'un sens à l'autre pour entraîner votre flexibilité sensorielle.

Exercice d'ancrage émotionnel :

1. Associez un stimulus (son, image, odeur) à un souvenir de victoire.
2. Rappelez-vous ce stimulus pendant un entraînement et observez son impact sur votre performance.

Exercice de simulation sensorielle :

1. Avant une compétition, recréez les conditions sensorielles de l'environnement de la compétition (ex. : bruit de foule, lumière vive).
2. Habituez-vous progressivement à ces stimuli pour réduire leur effet stressant.

5. Conseils pour maximiser l'impact

- Tester à l'entraînement : Intégrez ces techniques régulièrement pour identifier ce qui fonctionne le mieux.
- Rester flexible : Adaptez vos stimuli selon le type de compétition ou votre état d'esprit du jour.
- Éviter la surcharge : N'utilisez pas trop de stimuli simultanément pour éviter de vous distraire.