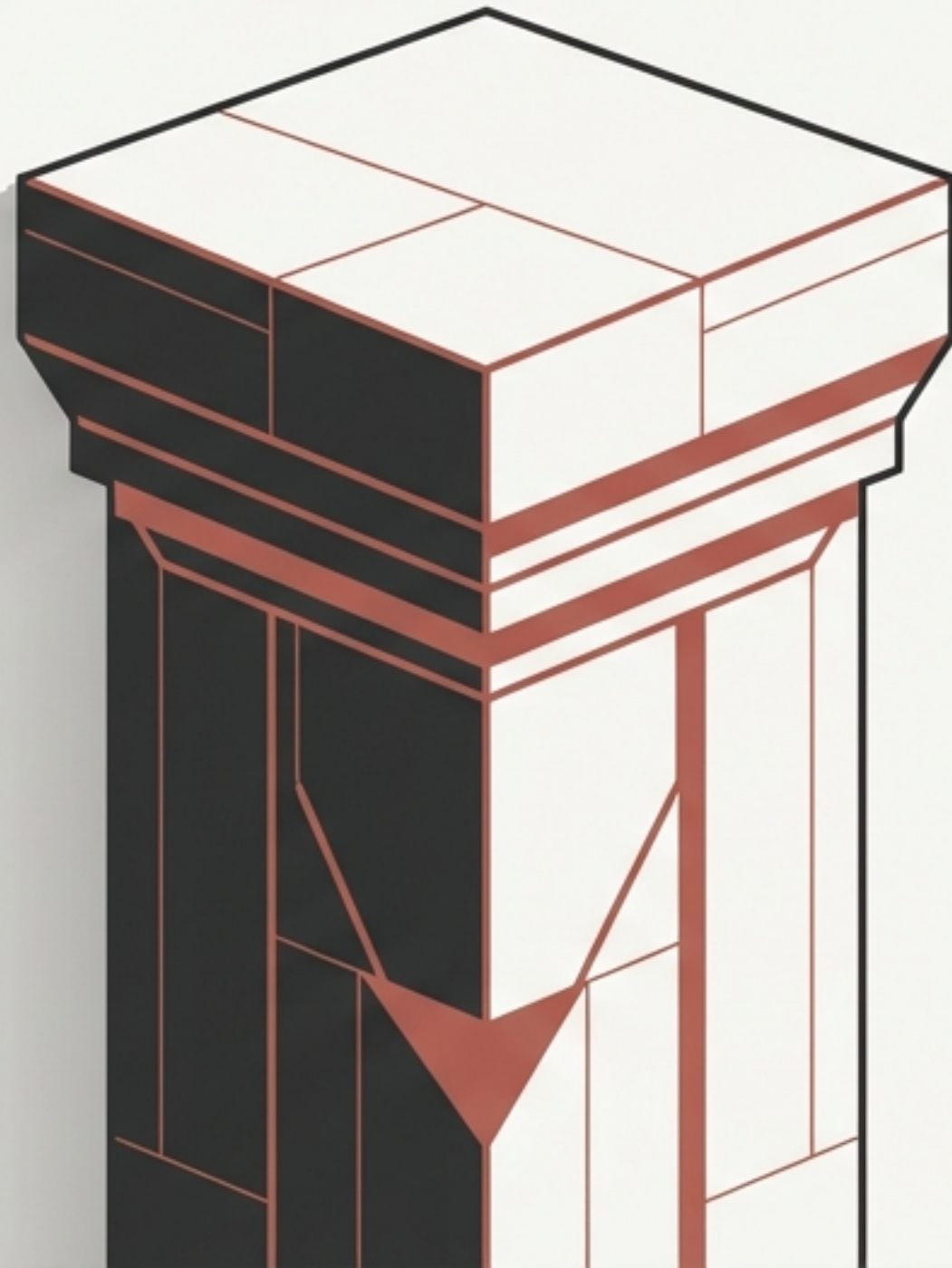


# Performance & Intégrité

Ton guide pour forger une préparation mentale d'exception.

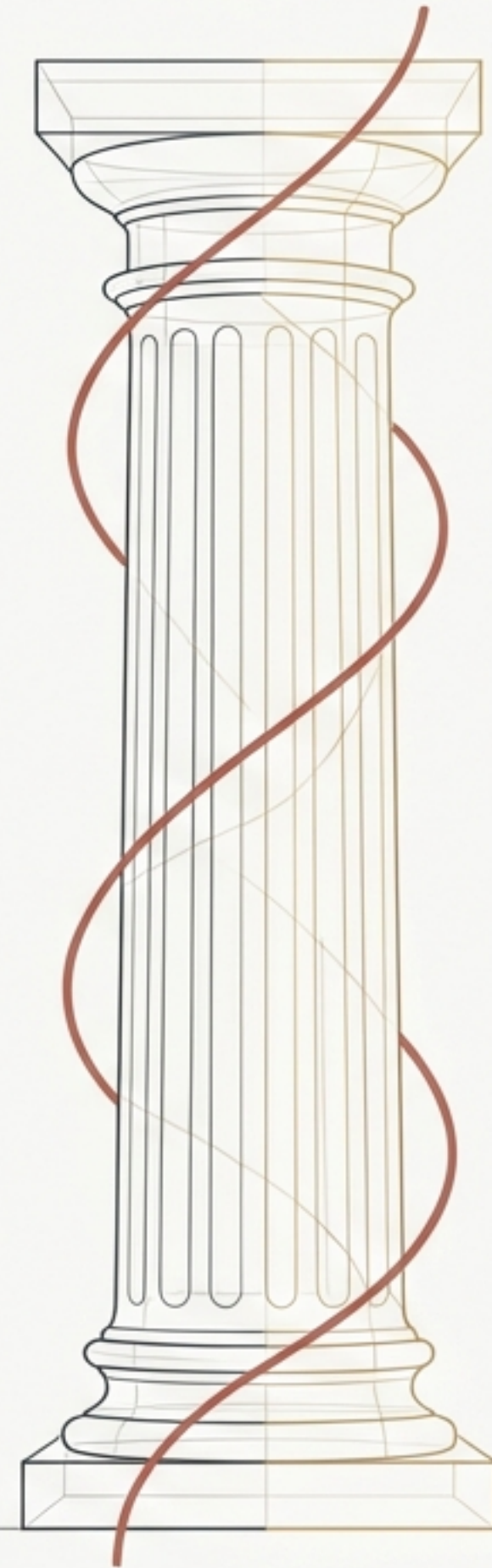


# L'éthique : le pilier invisible de ta performance.

Découvre comment intégrer l'éthique dans ta préparation mentale pour concilier performance et respect des principes fondamentaux du sport. Il ne s'agit pas de contraintes, mais de renforcer ta force intérieure.

## Approche Éthique en Préparation Mentale

Aligner tes performances sportives avec tes principes moraux pour résoudre les dilemmes avec sérénité et préserver ton intégrité.



# Les 4 fondements éthiques de la performance durable



## 1. Renforcer ton intégrité personnelle

Faire des choix alignés avec tes valeurs, même sous la pression la plus intense.



## 2. Préserver l'esprit du sport

Respecter les règles, les adversaires et l'esprit de compétition saine. C'est l'essence même du jeu.



## 3. Gérer les dilemmes éthiques

Apprendre à prendre des décisions difficiles sans compromettre qui tu es.

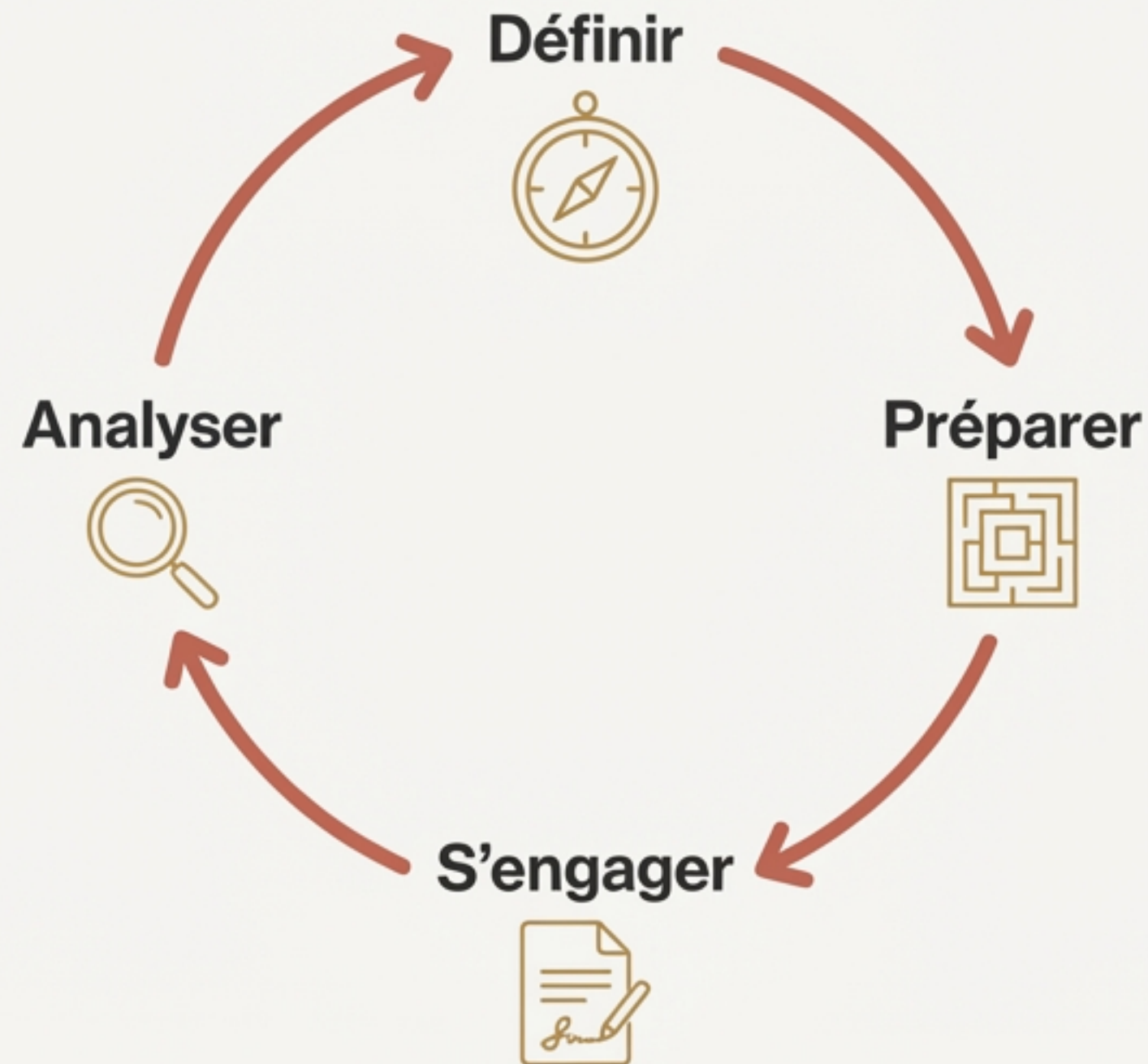


## 4. Construire une réputation durable

Être reconnu pour tes valeurs autant que pour tes résultats.

# De la théorie à la pratique : tes outils pour l'action.

L'intégrité se construit. Les exercices suivants sont conçus pour devenir des réflexes. Ils te préparent à agir avec clarté et conviction, transformant tes valeurs en un avantage compétitif.





# Exercice 1 : Identifier tes valeurs fondamentales.

**But :** Identifier tes valeurs clés et leur lien avec ta pratique sportive pour guider tes décisions de manière infaillible.

## Instructions :

1. **Liste tes 3 valeurs principales :** Réfléchis aux principes qui te définissent dans et en dehors du sport (ex. : respect, honnêteté, persévérance).
2. **Pour chaque valeur, réponds à ces questions :**
  - *Comment cette valeur influence-t-elle mes décisions sportives ?*
  - *Comment puis-je m'assurer qu'elle reste au cœur de mes actions en compétition ?*
3. **Écris une phrase qui résume ton engagement envers chaque valeur.**

Exemple : "En valorisant l'honnêteté, je choisis toujours de respecter les règles, même sous pression."

★ **Astuce :** Note tes valeurs dans un carnet ou sur ton téléphone pour les relire régulièrement avant les compétitions.



## Exercice 2 : Simuler les dilemmes pour mieux les affronter.

**But :** Te préparer mentalement à gérer des situations complexes tout en restant fidèle à tes principes.

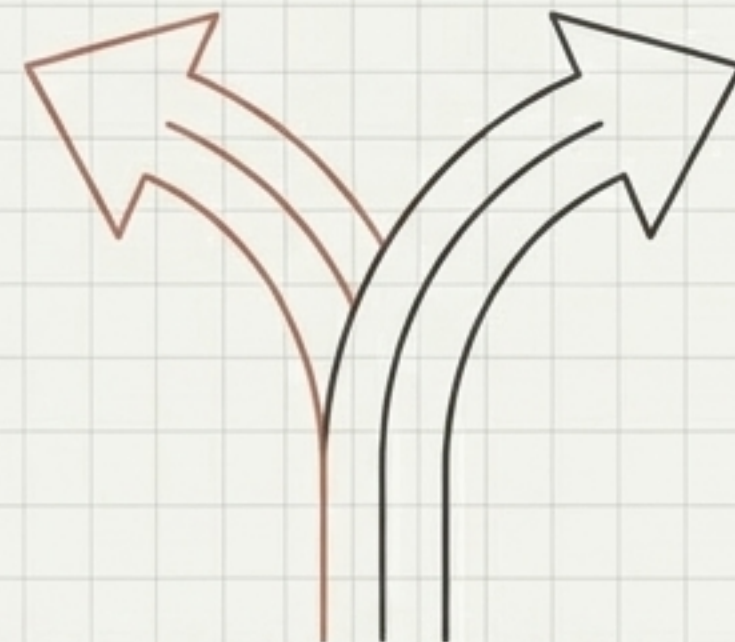
### Instructions :

**1. Identifie un dilemme potentiel dans ton sport.**

- Exemple : Un adversaire te propose un avantage non conforme, ou tu constates une faute non signalée par l'arbitre.

**2. Analyse ce dilemme avec les questions suivantes :**

- *Quels sont les impacts de ce choix sur mes valeurs, ma réputation et l'esprit du sport ?*
- *Que ressentirais-je si je prenais une décision contraire à mes principes ?*
- *Quelle est la meilleure action pour préserver mon intégrité ?*



★ **Astuce :** Répète cet exercice avec différents dilemmes pour élargir ta préparation mentale et rendre tes réactions instinctives.



# Exercice 3 : Rédiger ta déclaration d'engagement.

**But :** Formaliser ton engagement éthique pour renforcer ta détermination à agir avec intégrité, quoi qu'il arrive.

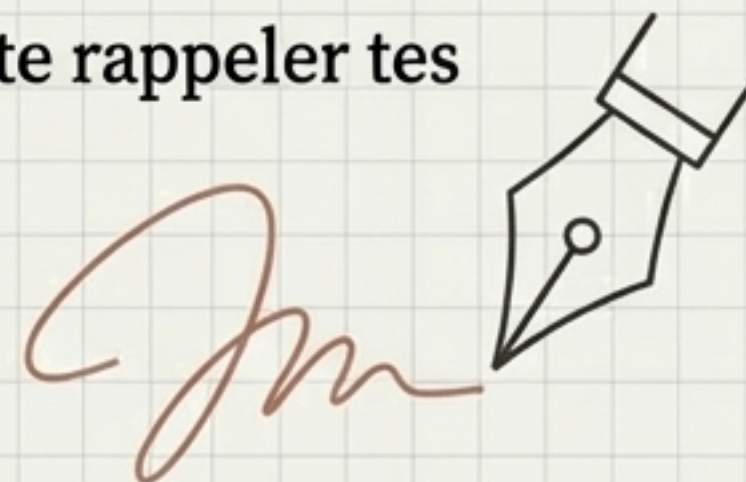
## Instructions :

1. Réfléchis à une déclaration qui exprime ton engagement envers une pratique éthique dans le sport.

Exemple : "Je m'engage à respecter les règles et à valoriser l'esprit du sport à chaque compétition, car la manière de gagner compte autant que la victoire."

2. Rédige cette déclaration sous forme de contrat personnel et signe-la.
3. Relis cette déclaration avant chaque compétition ou entraînement pour te rappeler tes engagements.

★ **Astuce :** Partage ta déclaration avec un entraîneur ou un coéquipier de confiance pour renforcer ton engagement.



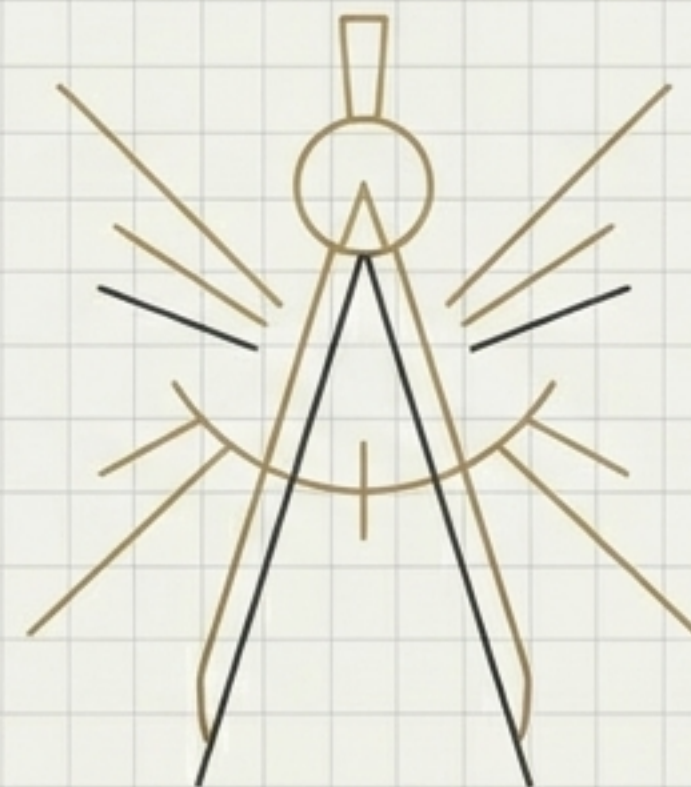


# Exercice 4 : Maîtriser le débriefing éthique.

**But :** Analyser tes décisions après une compétition pour vérifier si elles étaient alignées avec tes valeurs et pour progresser constamment.

## Instructions :

1. **Après une compétition, prends quelques minutes** pour réfléchir aux décisions que tu as prises, surtout les plus difficiles.
2. **Réponds honnêtement aux questions suivantes :**
  - *Ai-je pris des décisions alignées avec mes valeurs ?*
  - *Y a-t-il un moment où j'aurais pu agir différemment pour rester fidèle à mes principes ?*
  - *Quelles leçons puis-je tirer pour mes futures compétitions ?*
3. **Note tes réponses** dans un journal de réflexion.



★ **Astuce :** Transforme cet exercice en un rituel systématique après chaque événement pour que la pratique éthique devienne une seconde nature.

# Comment maximiser l'impact de ces exercices

La clé n'est pas de faire ces exercices une seule fois, mais de les intégrer dans tes habitudes pour qu'ils deviennent des réflexes.



**1. Répète régulièrement :** Intègre ces exercices dans tes routines hebdomadaires. La constance forge le caractère.



**2. Implique ton entourage :** Travaille avec tes coéquipiers ou entraîneurs. Un engagement partagé est un engagement renforcé.



**3. Analyse tes progrès :** Utilise un journal pour suivre tes décisions et identifier les améliorations possibles.



**4. Reste cohérent :** Adopte une approche éthique dans tous les aspects de ta vie sportive pour inspirer confiance et respect.

# Le résultat : une sérénité qui fait la différence.

En maîtrisant ces outils, tu ne renforces pas seulement ton éthique, tu développes un avantage mental décisif.


- **Des décisions plus rapides et sereines sous pression** : Tu sauras quoi faire car tu y auras déjà réfléchi.
- **Une crédibilité et une confiance accrues** : Auprès de tes coéquipiers, entraîneurs et adversaires.
- **Une performance authentique** : Tes victoires auront plus de valeur car elles seront alignées avec qui tu es.
- **Célébrer l'intégrité** : Apprends à valoriser les moments où tu as fait le bon choix, même si cela n'a pas mené à une victoire immédiate.





# L'intégrité n'est pas une option. C'est ta force.

La performance ultime se construit sur un caractère inébranlable.  
Les plus grands champions sont définis autant par leurs victoires  
que par la manière dont ils les ont obtenues.



Maintenant, à toi de jouer.  
Commence dès aujourd'hui par le premier exercice :  
Quelles sont tes 3 valeurs fondamentales ?