

## Annexe : Auto-supervision en compétition

Cette annexe approfondit les méthodologies et exercices d'auto-supervision en compétition, en offrant un cadre structuré pour permettre aux athlètes d'exploiter pleinement leur potentiel de régulation mentale et d'ajustement. Les techniques proposées s'appuient sur des recherches avancées en préparation mentale et des pratiques éprouvées sur le terrain.

### 1. Méthodologies approfondies

#### A. Baromètre mental : Création et application avancée

##### 1. Critères de performance :

- **Physiques** : Positionnement corporel, énergie perçue, fluidité des mouvements.
- **Mentaux** : Concentration, confiance, gestion des distractions.
- **Emotionnels** : Calme, gestion de la pression, motivation.

##### 2. Échelles de mesure :

- Utilisez des échelles de Likert pour plus de précision (par exemple : 1 = très faible, 5 = très élevé).
- Personnalisez les échelles en fonction de votre discipline (exemple : rythme cardiaque idéal pour les sports d'endurance).

##### 3. Applications avancées :

- Associez chaque critère à un « déclencheur mental » :
  - **Exemple** : Si le score de concentration est inférieur à 3, appliquez immédiatement une technique de respiration.

##### 4. Planification :

- Identifiez des moments spécifiques dans votre compétition pour effectuer des évaluations rapides (par exemple : après un point marqué, lors d'une transition).

#### B. Micro-feedbacks : Techniques avancées

##### 1. Optimisation des points de feedback :

- Analysez vos compétitions précédentes pour identifier les moments où des ajustements sont nécessaires.
- Exemple : ajustez votre stratégie mentale pendant les pauses ou avant des moments décisifs.

##### 2. Actions correctives :

- **Technique de Focus Flash** : Fixez un point précis dans votre champ de vision pendant 5 secondes pour recalibrer votre attention.

- **Mantra rapide** : Répétez une phrase positive comme « Je suis en contrôle » pour réactiver votre confiance.
- 3. **Feedback multisensoriel** :
  - Ajoutez une dimension sensorielle pour renforcer vos ajustements :
    - **Auditif** : Écoutez des sons apaisants ou stimulants.
    - **Kinesthésique** : Faites un geste discret comme serrer les poings pour renforcer l'ancrage.

## C. Préparation cognitive des ajustements

1. **Simulations contextuelles** :
  - Recréez des situations compétitives spécifiques lors des entraînements.
  - Pratiquez l'auto-supervision sous pression pour augmenter votre adaptabilité.
2. **Routines pré-compétition** :
  - Créez un tableau de bord mental en visualisant vos critères de performance avant de commencer la compétition.
3. **Techniques d'entraînement différentiel** :
  - Introduisez volontairement des distractions ou des obstacles pour tester votre capacité d'évaluation et d'ajustement.

## 2. Exercices détaillés pour maîtriser l'auto-supervision

### Exercice 1 : Journal d'évaluation express

1. **But** : Suivre vos progrès et ajustements en temps réel.
2. **Méthode** :
  - Créez un tableau simple pour noter vos scores sur vos critères principaux après chaque pause ou phase de compétition.
  - Ajoutez une colonne pour consigner les ajustements effectués et leurs impacts.
3. **Résultats attendus** : Identification des schémas récurrents et des ajustements efficaces.

### Exercice 2 : Scanning mental guidé

1. **But** : Améliorer votre réactivité aux variations mentales et physiques.
2. **Méthode** :
  - À l'entraînement, prenez une pause toutes les 10 minutes pour évaluer vos critères.
  - Visualisez chaque critère comme un indicateur lumineux (vert = optimal, jaune = à surveiller, rouge = à corriger).
3. **Résultats attendus** : Augmentation de la capacité d'évaluation rapide.

### Exercice 3 : Création d'une carte mentale des solutions

1. **But :** Préparer des réponses rapides à vos défis récurrents.
2. **Méthode :**
  - Dessinez une carte mentale avec vos critères au centre.
  - Associez chaque critère à une liste d'actions correctives spécifiques.
  - Exemple :
    - **Critère :** Confiance mentale.
      - **Actions :** Mantra, respiration carrée, visualisation rapide d'un succès passé.
3. **Résultats attendus :** Renforcement de la capacité à réagir rapidement et efficacement.

### 3. Intégration pratique dans la routine sportive

#### Avant la compétition :

- Entraînez-vous à utiliser votre baromètre mental pendant vos séances d'entraînement.
- Révisez votre carte mentale des solutions pour intégrer les réponses adaptées à vos défis spécifiques.

#### Pendant la compétition :

- Planifiez des pauses pour appliquer vos micro-feedbacks.
- Faites des ajustements rapides et concentrez-vous sur les éléments que vous contrôlez.

#### Après la compétition :

- Analysez vos notes de feedback pour identifier les points forts et les zones à améliorer.
- Ajustez votre baromètre et vos actions pour les compétitions suivantes.

Les experts de NEXOO peuvent vous guider dans la personnalisation de vos stratégies d'auto-supervision.