

FICHE 1 - Mes plans « Si... alors... »

À quoi ça sert ?

Préparer à l'avance une réponse simple et utile face à une situation qui pourrait me perturber.

Quand l'utiliser ?

À sec, avant une séance ou une compétition ; puis à tester et ajuster à l'entraînement.

Comment faire ?

Identifier un déclencheur précis et observable : pensée, sensation, événement, comportement ou imprévu. Choisir une réponse courte, réalisable et sous mon contrôle.

Mode d'emploi

- Identifier un déclencheur précis et observable : pensée, sensation, événement, comportement ou imprévu.
- Choisir une réponse courte, réalisable et sous mon contrôle.
- Tester cette réponse à l'entraînement ; conserver ce qui aide réellement.
- Ne jamais utiliser un plan mental pour ignorer un signal de sécurité ou imposer une distance.

Exemple rempli

Si mon virage est moins propre que prévu, alors je ne cherche pas à « récupérer » immédiatement : je retrouve mon rythme, ma glisse et mon repère technique.

Déclencheur / moment	Réponse choisie
AVANT - Si...	Alors...
DÉPART - Si...	Alors...
ERREUR / IMPRÉVU - Si...	Alors...
INCONFORT / PENSÉE - Si...	Alors...
FIN / DÉCISION - Si...	Alors...
APRÈS - Si...	Alors...

Mon entraîneur doit savoir que :

-
-

À retenir - Un bon plan « si-alors » est identifiable, court, entraînable, sous contrôle et compatible avec la sécurité.