

FICHE 5 - Réguler mon niveau d'activation

À quoi ça sert ?

Identifier l'état dans lequel je fonctionne le mieux et apprendre à m'en rapprocher sans rechercher systématiquement le calme maximal.

Quand l'utiliser ?

À l'entraînement, avant une simulation, dans l'attente pré-compétition et pendant les routines.

Comment faire ?

Évaluer mon activation de 0 (très basse) à 10 (très élevée). Identifier ma zone fonctionnelle habituelle selon la tâche.

Mode d'emploi

- Évaluer mon activation de 0 (très basse) à 10 (très élevée).
- Identifier ma zone fonctionnelle habituelle selon la tâche.
- Si je suis trop haut : utiliser une stratégie testée (respiration lente, relâchement, retrait des sollicitations...).
- Si je suis trop bas : mobiliser (mouvement, posture, musique/rythme, mots-clés, activation physique adaptée...).
- Réévaluer après la stratégie.

Exemple rempli

Activation actuelle 8/10 ; zone utile 5-6/10. Je m'isole 3 minutes, ralentis la respiration sans hyperventiler, relâche mâchoire/épaules, puis je réévalue.

Mon activation maintenant (0-10)

-

Ma zone fonctionnelle pour cette tâche

-

Quand je suis trop haut, mes signes sont :

-

Ma stratégie pour redescendre :

-

Quand je suis trop bas, mes signes sont :

-

Ma stratégie pour me mobiliser :

-

Après régulation, je suis à :

-

Signes que mon entraîneur peut repérer chez moi :

-

-

À retenir - En apnée, toute préparation ventilatoire doit rester compatible avec les règles de sécurité : pas d'hyperventilation.