

FICHE 8 - Ma routine pré-compétition / jour J

À quoi ça sert ?

Stabiliser quelques repères utiles afin de réduire les décisions inutiles et protéger l'attention le jour J.

Quand l'utiliser ?

La routine se construit et se teste à l'entraînement, puis se simplifie à l'approche de la compétition.

Comment faire ?

Identifier les éléments réellement utiles et reproductibles. Prévoir une version adaptable en cas de retard ou de changement.

Mode d'emploi

- Identifier les éléments réellement utiles et reproductibles.
- Prévoir une version adaptable en cas de retard ou de changement.
- Éviter les nouveautés importantes le jour J.
- Définir ce que je veux gérer moi-même et ce que l'entraîneur peut protéger pour moi.

Exemple rempli

H-30 : repères logistiques et activation. H-15 : isolement relatif. H-5 : 2 mots-clés + imagerie très courte. Retard : je conserve l'ordre des éléments essentiels sans m'accrocher aux minutes exactes.

H-60 / arrivée

-

H-30

-

H-15

-

H-5

-

Juste avant le départ

-

Si l'horaire change :

-

Ce que je ne change pas :

-

Ce que j'attends de mon entraîneur le jour J :

-

-

À retenir - Une bonne routine est stable mais adaptable : la rigidité peut devenir une nouvelle source de stress.