

L'ECHAUFFEMENT

Partie « PREPARATION MENTALE »

DE QUOI S'AGIT- IL ?

- 1 - Il s'agit de trouver son degré optimal d'excitation, d'éveil entre le trop fébrile et le pas assez apathique.
- 2 - Il s'agit de se placer dans le meilleur état de concentration possible. Etre concentré, c'est superposer sa pensée, son action et la situation. Nous sommes concentrés lorsque ces trois choses ne font qu'un. Etre « dedans » (cf. « la concentration » et « les types de concentration »).

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

« Etre prêt à... » à produire la meilleure prestation possible. Etre à son meilleur niveau. Etre soi même. Ne pas avoir de regret.
Aborder l'épreuve dans l'état mental le plus efficace.

QUE FAIRE ?

- 1 - Se souvenir des situations où j'ai bien fonctionné et celles où j'ai mal fonctionné. Faire l'inventaire des éléments extérieurs, intérieurs et des enjeux pour chacun des événements :
 - *éléments extérieurs* : coucher, repas, heure d'arrivée sur les lieux de l'épreuve, être là en avance afin de « faire sien ces lieux », avec qui suis-je ? Mettre de côté les désaccords, se mettre à l'unisson, etc. ;
 - *éléments intérieurs* : Comment je me sens (massages, étirements, relaxation) ? Quelles sont mes préoccupations ? Quelles pensées laisserai-je au vestiaire (dans la boîte noire) avec la promesse de les retrouver au retour de l'épreuve ?
 - Enjeu : quel est l'enjeu ? Quelle sera ma stratégie ? Quel est le but ? Quelle sera la tactique ? Je commence par quoi ? Et ensuite ?

Il y a une forte interaction entre l'émotion, les muscles et la respiration. Agir sur un de ces paramètres aura une influence sur les deux autres. On pourra réguler son degré d'éveil par leur intermédiaire.

Respiration ; pour se détendre, se centrer sur l'expiration. Pour se « réveiller », se centrer sur l'inspiration.
Muscles ; connaître les postures qui calment (allongé, étirements, yeux fermés etc.), les exercices qui excitent (typing, moulinets de bras, passes rapides, etc.).

- 2 - La concentration (cf. la concentration notamment la « visualisation » et la « ligne de mire »).

EN E.P.S.

- Arriver à l'heure, avoir ses affaires. Laisser les pensées inopportunes au vestiaire.
- Connaître son état émotionnel (excité ou apathique).
- Se remémorer les acquis antérieurs.
- Avoir en tête un projet clair et précis ou des images sur sa prestation à venir (cf. la visualisation).
- S'occuper de l'action présente et de rien d'autre.
- S'occuper et ne pas se préoccuper. Se préoccuper signifie s'occuper avant. S'occuper c'est faire une seule chose à la fois. C'est superposer sa pensée, son action et la tâche du moment pour que tout cela ne fasse plus qu'un.