

# LES TEMPS MORTS

## DE QUOI S'AGIT- IL ?

C'est la durée qui s'écoule entre deux actions.

Peu importe qu'il s'agisse de 15 secondes, 1 minute, 15 minutes, 1 jour, 1 semaine, 3 mois etc. Le problème est de même nature, seuls les degrés changent. Il s'agit de récupérer, autant que faire se peut, de l'action précédente et de préparer au mieux l'action suivante.

## POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Après un événement, une action, il y a une émotion. Cet état émotionnel constituera la toile de fond sur laquelle sera vécu tout ce qui va suivre : perception de la situation et construction du projet suivant.

Une perception n'est pas la réalité. Une perception, c'est comment je vois, comment je ressens la situation... à travers tous les filtres affectifs : doute, confiance, frustrations, images de soi, tumultes passionnels... et tout ce qui peut me passer dans la tête dans ces moments d'actions intenses.

La qualité de notre vie et de notre prestation à venir dépend de notre capacité à gérer ces moments entre les actions.

## QUE FAIRE ?

Il faut se rééquilibrer physiologiquement et psychologiquement.

*Pour cela il faut :*

- satisfaire les besoins physiologiques :
  - o boire, manger (cf. besoins hydriques, diététique) ;
  - o s'oxygéner, s'étirer, afin de gérer sa récupération et son degré d'excitation (trop fébrile ; je me centre sur les expirations, et je me relâche. Trop apathique ; je me centre sur les inspirations et je bouge) ;
  - o gérer ses seuils de vigilance (cf. sommeil) ;
  
- satisfaire les besoins psychologiques :
  - o parler brièvement : exprimer ses ressentis afin de se libérer des tensions affectives les plus fortes ;
  - o prendre du recul par rapport à ses émotions en effectuant un auto bilan de son état émotionnel « étirer le temps » pour laisser passer l'orage émotionnel (cf. gestion des émotions) ;
  - o évaluer la situation, se fixer les objectifs et les procédures pour l'action à venir (cf. « faire des choix tactiques adaptés »).

Lors d'un temps mort de 1 minute en sport collectif, on consacra 20 secondes à l'expression des joueurs, 20 secondes aux besoins physiologiques (boire, manger, s'étirer, souffler) et les dernières 20 secondes au nouveau projet d'action formulé par le manager.

## EN E.P.S.

Quel que soit le temps dont tu disposes, il s'agira de consacrer du temps à chacun des trois domaines suscités :

Aspect physiologique : s'étirer, boire, manger, se relâcher, se calmer, dormir. (cf. « le sommeil),

Aspect psychologique : gestion émotionnelle (identification et maîtrise), et plus tard analyse, compréhension et construction d'un nouveau projet.