



Conseils pour être performant sur une régates importante

Ce texte est un court rappel des procédures minimales pour un " bon " mental

Dans les journées qui précèdent les manches et les phases de repos:

- Ménagez-vous des activités refuges pour pouvoir vous déconnecter momentanément des tensions occasionnées par cet événement; livre, média, activité dans le village, (belle blonde avec protection, bière blonde avec modération...)

- Trouver le juste milieu: Profiter de l'événement oui mais... pas au point de se disperser

Rester concentrer sur votre compétition oui mais ... Tenir la distance et l'intensité de l'événement nécessite de se ménager des temps de déconnexions.

- Dans les moments " clé " éviter les personnes que vous jugez néfastes à votre préparation du moment (autre coureurs, journaliste,...). Pour cela vous pouvez anticiper en préparant une phrase toute prête proposant notamment de se revoir plus tard.

Dans les heures qui précèdent une manche: Une règles d'or:

Oublier le résultat à atteindre, l'objectif escompté; c'est l'anticipation positive ou négative, du résultat d'une action qui fait surgir crispations et tensions émotionnelles.

Centrer plutôt votre attention sur les étapes successives et les moyens à mettre en œuvre pour bien faire.

Ne passez pas trop de temps sur votre " état d'âme " mais plutôt sur ce que vous devez faire au mieux pour vous préparer.

Pour vous préparer à une manche

Il faut qu'elle obéisse à une organisation méthodique: établir un timing selon votre rythme propre après recensement de toutes les opérations à mener

Ce principe reste applicable pour peu que les tâches fassent l'objet d'une répartition, chacun évoluant à son rythme personnel. A chaque fois un découpage "à rebours" du temps à partir de l'heure théorique du départ de manche peut être effectué, le temps réservé à la préparation permettant de mener calmement toutes les opérations nécessaires

3 raisons à ce fonctionnement:

- n'omettre aucune étape
- focaliser l'attention sur chaque partie de la préparation
- ressentir de cet ordonnancement bien maîtrisé, réassurance et canalisation positive de l'anxiété.

Une organisation méthodique vaut:

- à terre: pour le réveil musculaire; la préparation du bateau, l'équipement et toute procédure vécue par chacun comme utile, efficace, rassurante.

Un certain isolement est utile pour éviter dispersions, interférences, oublis .

- Sur l'eau: pour les opérations de reconnaissance du plan d'eau, de réglage, de prise d'information... en vue de fonder les choix tactiques et stratégiques du départ et du premier bord.

En cas de tensions ressentie avant la mise à l'eau où le départ, entre deux manches vous pouvez peaufiner la concentration:

- s'isoler, s'asseoir confortablement dans le bateau, sur le caisson... expirer lentement et longuement
- intérioriser l'attention; porter celle-ci sur les zones musculaires contractées pour les relâcher sur l'expiration
- fixer la pensée sur une image mentale positive, rassurante de votre action (manœuvre réussie, séquence de navigation accomplie); le plus précisément possible, voyez-vous ou sentez-vous exécuter cette action ou bien laissez venir à votre esprit un mot clé, une phrase personnelle motivante ou rassurante en rapport avec votre pratique;
- modulez votre "discours intérieur" pour chasser les pensées négatives ou irrationnelles qui s'installent avant une situation vécue comme anxiogène ou stressante, au profit d'un discours positif.

Tout ceci prend peu de temps et peut exercer de puissants effets. Il faut vous familiariser avec "techniques" de relaxation. Outre ses bénéfices pour la récupération, la relaxation aide à se relâcher, à se concentrer et à mettre en œuvre les techniques mentales; par la médiation du relâchement corporel, vous accédez à une détente mentale et à une meilleure concentration; vous pouvez procéder ainsi

- **entre deux manches, en cas de retard pour vous reconcentrer**

- **si après un retard vous vous sentez froid, mou, absent:** faites une réactivation musculaire après le travail mental, par exemple: inspirations nasales profondes, blocages respiratoires de quelques secondes et travail musculaire (contractions, mouvements très dynamiques, expiration forcée, relâchement; trois à quatre fois, puis travail mental.

Pendant la régates

... Après une manœuvre difficile, ...Un passage de marque encombré...une tension dans l'équipage... en cas de besoin ressenti, ayez recours en quelques secondes à la même procédure.

- expiration prolongée- relâchement
- visualisation positive du comment bien faire la séquence à suivre.

Je vous rappelle que l'imagerie mentale exerce des effets vérifiés scientifiquement:

- d'inhibition des réactions stressantes
- de renforcement de la concentration
- de réactivation des programmes moteurs disponibles à la seule condition que l'action visualisée soit positive, accomplie, harmonieuse, soit conforme au geste que vous avez appris à maîtriser parfaitement à l'entraînement.