

LA PRATIQUE SPORTIVE À L'HEURE DES RESTRICTIONS

UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN : VOICI LA DEVISE POUR 2021 ! POUR ATTAQUER L'ANNÉE DU BON PIED, NANTES SPORT A DÉCIDÉ DE VOUS DISTILLER DES CLÉS, À MÊME DE GUIDER LES SPORTIFS SUR LE CHEMIN DE LA PERFORMANCE MENTALE, DU BIEN-ÊTRE, ET DE RÉVÉLER LEUR POTENTIEL EN TOUTE AUTONOMIE. AU MÊME TITRE QUE LA PRÉPARATION PHYSIQUE, LES ASPECTS MENTAUX SONT OMNIPRÉSENTS DANS LA PERFORMANCE. LES CONFINEMENTS, RESTRICTIONS DE DÉPLACEMENTS, FERMETURES DE SALLES DE SPORT ONT POUSSÉ LES SPORTIFS À MODIFIER, RESTREINDRE OU CESSER LEURS PRATIQUES PHYSIQUES. POURTANT, IL EST POSSIBLE DE RESTER ACTIFS. JULIEN DEVILLE, PRÉPARATEUR MENTAL, VOUS DONNE QUELQUES CONSEILS CE MOIS-CI POUR GARDER LE CAP DURANT CES TEMPS PARTICULIERS.



Plus d'infos concernant la méthode de Julien Deville sur Facebook : @juliendevillecoachmental



DÉFINITION D'OBJECTIFS EN ACCORD AVEC CE QUI FAIT « SENS »

Une motivation forte repose sur des projets faisant sens.

Il est important d'avoir des objectifs résonnant avec nos raisons d'être et en corrélation avec les raisons de nous impliquer.

Un objectif faisant sens permet à l'athlète, l'artiste, l'étudiant de s'impliquer, avec une conviction forte et d'obtenir satisfaction. En conséquence, d'avoir envie de recommencer au-delà des contraintes physiques, environnementales et sociétales.

Cet objectif peut répondre à une compétition, une continuité de l'activité sportive, être en forme ou juste préparer un retour optimum sur les multiples terrains de sport.

Il apparaît nécessaire que ces objectifs soient précis, réalistes et adaptables à vos conditions de vie ainsi qu'à la situation sanitaire.

Ce cadre est propice à structurer vos entraînements sur ce que vous maîtri-

sez, ce que vous pouvez organiser (temps, environnement).

Orientez votre entraînement en vous focalisant sur des objectifs de moyens, des objectifs de développement et adaptez vos séances à vos capacités personnelles d'apprentissages et d'assimilation. Votre motivation et votre implication s'en trouveront d'autant plus renforcées.

Quoi de plus gratifiant que la satisfaction d'accomplir ce que l'on a prévu. De l'ambition ? Oui ! Avec réalisme.

S'ADAPTER ET S'ORGANISER

Difficile de faire du sport quand un couvre-feu plane dès 18h, que l'on doit s'occuper de ses enfants et bien évidemment travailler.

Difficile, certes, mais possible : c'est là que la pertinence de la définition de vos objectifs vous permettra de chercher et de trouver les différentes manières de créer du temps pour les activités qui vous motivent.

Parvenir à organiser son temps, à mieux connaître ce qui est « bon » pour soi contribue à la performance dans laquelle nous avons décidé de nous engager.

C'est-à-dire redéfinissez l'importance et l'urgence de vos priorités et tentez d'installer une routine quotidienne avec des « horaires stricts » tout en gardant du temps pour vous.

« La discipline sans la liberté, c'est la tyrannie, la liberté sans la discipline, c'est le chaos. »



LE SPORT 2.0 COMME SUPPORT

La nuit, le froid, le couvre-feu. Difficile d'enfiler ses baskets. Nombreux sont ceux qui prennent l'alternative de faire des séances en « live » sur les réseaux sociaux. Coachs en ligne, applications, peuvent alors se révéler comme de bonnes rampes de lancement. Pratiquer du sport à la maison est une bonne chose.

Toutefois, avec le télétravail, vous êtes dans le même environnement toute la journée. Cela peut être alors le moment de privilégier les activités extérieures. Les solutions ? Sortir le matin avant le travail ou encore pendant la pause du midi. Autre avantage de s'entraîner dehors : respirer, bouger sans être limité par le port du masque.

Délaisser un instant l'ordinateur, le téléphone et connectez-vous à votre corps et votre esprit. L'activité physique fait partie de notre nature, de notre ADN, elle nous donne ce sentiment si important d'être en vie.

Vous pouvez vivre en mettant en œuvre les trois « O » : Objectifs, Organisation et Ouverture sur l'extérieur.

Action !

RECUEILLI PAR LUCIEN JAHAN

LES PRINCIPES DE LA PERFORMANCE (INSPIRÉS PAR CHRISTIAN RAMOS)

- 1/ VOULOIR PLUS QU'ESPÉRER
- 2/ S'APPUYER SUR CE QUE L'ON MAÎTRISE
- 3/ ÊTRE CENTRÉ SUR LA TÂCHE À EFFECTUER
- 4/ ÊTRE RÉALISTE, POUVOIR DONNER 100% DU POTENTIEL DU JOUR