

Point de Performance

Au jeu...hors du jeu:

Le passage du sport à la vie quotidienne

par Bruce Pinel, spécialiste des capacités mentales, Centre canadien multisport Pacifique

Septembre 2006

La compétition sportive aux échelons supérieurs exige énormément de temps et d'énergie, à tous les jours. Cependant, il est malsain de penser au sport 24 heures sur 24 et cela pourrait même nuire à votre performance sportive. Fait intéressant, l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour améliorer votre performance est de vous éloigner du sport et de prendre des « pauses » pendant la journée. Il ne s'agit pas uniquement de pauses physiques, mais aussi de pauses mentales afin que vous puissiez revenir au jeu revigoré et en pleine forme!

Si pendant les pauses physiques (i.e. entre les séances d'entraînement ou les épreuves de compétition) vous continuez à penser au sport, vous ne donnez pas la chance à votre corps et à votre esprit de se reposer suffisamment pour se régénérer et récupérer les niveaux d'énergie (physique et mental) requis pour fournir votre meilleure performance. C'est pourquoi il est important de développer la capacité de mettre votre esprit **sous tension / hors tension** en utilisant le **Relâchement symbolique** et la **Saisie symbolique**.

Relâchement symbolique = un geste ou une action physique qui représente votre volonté de mettre votre « **cerveau sportif** » **hors tension** et de mettre votre « **cerveau de la vie quotidienne** » **sous tension**.

- Quelques exemples qui vous aideront à passer d'un état à l'autre:
 - o fermer votre casier contenant vos équipements sportifs
 - o fermer la fermeture éclair de votre sac de sport
 - o enfiler vos vêtements ordinaires
 - o sortir du complexe sportif
 - o ranger votre journal d'entraînement et de compétition après avoir inscrit vos notes

Saisie symbolique = un geste ou une action physique qui représente votre volonté de mettre votre « **cerveau sportif** » **sous tension** et de mettre votre « **cerveau de la vie quotidienne** » **hors tension**.

- Quelques exemples qui vous aideront à passer d'un état à l'autre:
 - o remplir votre sac de sport
 - o monter dans votre voiture pour aller vous entraîner
 - o entrer dans le complexe sportif
 - o enfiler vos vêtements de sport
 - o toucher le logo de l'équipe avant de commencer l'entraînement

L'aptitude à passer d'un état « sportif » à un état « de la vie quotidienne » vous permettra de:

- maximiser l'entraînement et la compétition en mettant de côté les soucis et les problèmes personnels externes.
- maximiser le temps « non sportif » en mettant de côté les soucis et les problèmes sportifs.

Dans le même optique, il est très important pour les athlètes de se fixer des objectifs pour les autres aspects de la vie (école, carrière, famille, amitiés, loisirs, etc.) et de trouver des moyens de donner expression à ces intérêts. Le département des services aux athlètes et aux entraîneurs de PacificSport offre des ressources utiles et son personnel se fera un plaisir de vous aider à ce niveau, ce qui vous permettra de maximiser votre performance sportive.



Propulser la Performance Sportive

Le Centre canadien multisport Pacifique, de concert avec le réseau des centres PacificSport, offre des programmes de performance sportive qui aident les athlètes et les entraîneurs à décrocher des médailles pour le Canada. Le Centre canadien multisport Pacifique encadre ses partenaires sportifs nationaux et provinciaux et participe à l'élaboration d'un système robuste favorisant le développement des athlètes, des entraîneurs, des équipes d'amélioration de la performance et des installations sportives. www.cscpacific.ca