

ROUTINE D'AVANT-MATCH: TON RITUEL DE CHAMPION

3 clés pour te préparer mentalement avant un match



*Le prochain match commence dans ta tête...
et c'est là que la victoire prend déjà forme.*

Ebook réalisé par Coach Iness

Routine d'avant-match : ton rituel de champion

3 clés pour te préparer mentalement avant un match

Introduction

Un match ne commence jamais au coup de sifflet. Il commence bien avant, dans ta tête.

La manière dont tu prépares ton mental avant d'entrer sur le terrain influence ton énergie, ta concentration et ta confiance. C'est ce qui fait la différence entre arriver stressé, dispersé... ou arriver prêt, lucide et déterminé.




1. Construire ta routine d'avant-match

Les plus grands joueurs ont tous leurs rituels. **Pourquoi ?** Parce qu'une routine crée un repère stable dans un environnement qui change tout le temps. Elle t'aide à canaliser ton énergie et à transformer ton stress en concentration.

Pourquoi ça marche ?

Ton cerveau adore les habitudes. Quand tu répètes une séquence avant chaque match, il associe ces gestes à ton état de "compétiteur". C'est comme si tu appuyais sur un **interrupteur mental** : tu passes du quotidien → à ton mode performance.

Exemples d'outils :

-  **Musique** adaptée à ton état (calme si tu es nerveux, rythmée si tu es trop mou).
- **Respiration** : cohérence cardiaque (inspire 4s / expire 6s).
-  **Phrase clé (mantra)** : "Je suis prêt.", "Je joue avec plaisir.", "Je donne tout."
-  **Visualisation rapide** : imagine ta première action réussie.

À éviter :

- Copier la routine d'un autre joueur.
- Faire trop long (+10 minutes).
- Changer trop souvent de rituel.

Astuce :

- Introverti → écris ta phrase clé dans un carnet.
- Extraverti → dis-la à voix haute ou accompagne-la d'un geste.

2. Transformer le trac en énergie positive

Transformer le trac en énergie positive

Le trac est une réaction normale que chacun ressent avant un moment important. Même les champions olympiques, ceux qui paraissent les plus confiants, peuvent ressentir cette tension avant une performance. Mais ce n'est pas un ennemi à craindre : c'est ton carburant, l'énergie qui peut te propulser vers le meilleur de toi-même.

Pourquoi ça fonctionne ?

Lorsque tu es stressé, ton corps active ton système nerveux. Cela se traduit par une accélération du cœur, une respiration plus rapide, des mains moites ou des tremblements. Tous ces signes sont en réalité des signaux que ton corps se prépare à l'action.

- **Si tu interprètes ce stress comme de la peur ou une menace**, il peut te paralyser, te faire douter ou te faire perdre tes moyens.
- **Si tu interprètes ce stress comme une énergie à utiliser**, il devient un moteur puissant qui te donne concentration, dynamisme et présence.


Comment transformer le trac en énergie positive ?


1. **Respire profondément** : Inspire par le nez, expire lentement par la bouche. Cela aide à réguler ton système nerveux et à canaliser l'énergie.
2. **Change ton discours intérieur** : Plutôt que de te dire "Je vais échouer", pense "C'est mon énergie qui me prépare à réussir".
3. **Visualise le succès** : Imagine-toi en train de performer avec confiance et fluidité. La visualisation prépare ton cerveau à agir efficacement.
4. **Bouge** : Quelques mouvements simples, comme secouer les bras ou sauter légèrement, permettent de transformer la tension en énergie active.
5. **Accepte le trac** : Plus tu luttas contre, plus il grandit. Accueille-le comme un signe que tu es prêt à donner le meilleur de toi-même.

Le trac n'est donc pas un obstacle, mais une invitation à mobiliser ton énergie de manière consciente et positive. La prochaine fois que tu le ressentiras, rappelle-toi : c'est ton moteur, pas ton frein.

Exercice express :

1. Note ton niveau de stress sur 10.
2. Dis-toi : *“Ce stress, c'est mon carburant. Mon corps se prépare à donner le meilleur.”*
3. Saute sur place, secoue les bras, respire profondément.
4. Répète ta phrase clé.

 **Erreur fréquente** : vouloir supprimer totalement le trac. Sans tension → tu perds en intensité.

 Exemple : Usain Bolt souriait, dansait, plaisantait → sa manière de transformer le trac en énergie positive.

3. Créer ta check-list mentale personnelle

Comme tu vérifies tes crampons et ton maillot, vérifie ton mental.

Pourquoi ça marche ?

Ton cerveau aime les routines simples. Comme les pilotes d'avion, une check-list réduit les erreurs et sécurise ton état mental.

Exemple de check-list (3 à 5 points) :

- ✓ J'ai respiré profondément.
- ✓ J'ai ma phrase clé en tête.
- ✓ J'imagine ma première action réussie.
- ✓ Je me rappelle : *je joue avec plaisir.*

 **Erreur fréquente** : une liste trop longue = source de stress.

Conclusion

Ton mental se prépare avant même que le match commence. En construisant une **routine d'avant-match**, en **transformant le trac en énergie positive** et en utilisant une **check-list mentale**, tu te donnes les moyens d'arriver sur le terrain lucide, confiant et prêt à performer.

Rappelle-toi : le stress et le trac ne sont pas tes ennemis, mais des signaux que ton corps est prêt à agir. Ton rituel, tes respirations, tes phrases clés et tes visualisations sont autant d'outils pour canaliser cette énergie et la transformer en puissance.

La clé du succès n'est pas de supprimer le trac ou l'incertitude, mais de les **accueillir et de les orienter**. Comme les champions, fais de ton mental un allié, pas un obstacle. Le prochain match commence dans ta tête... et c'est là que la victoire prend déjà forme.