

Timer et organiser vos journées

En dehors de contraintes scolaires et familiales, EXEMPLE d'une journée type :

- ⇒ **7h à 8h** Pratique un réveil musculaire et articulaire
- ⇒ **10h à 10h30** Une séance de préparation physique le matin, suivie d'étirements ET /OU relaxation
- ⇒ **10h30 à 12h** Un temps scolaire en lien avec les cours en ligne que tes professeurs ont
- ⇒ **14h** Un temps calme à mi-journée : pourquoi pas une sieste, un temps de méditation ...
- ⇒ **17h à 17h30-18h** Une séance autre de préparation physique l'après-midi sur une autre thématique et elle aussi suivie d'étirements ET /OU relaxation
- ⇒ **Une séance d'entraînement mental** est possible à placer à ta convenance.
Tu peux par exemple utiliser l'imagerie mentale pour revoir les situations techniques, plan d'eau, tactique, explorer tes points forts, ce que je sais bien faire (ici plusieurs techniques possibles). Ce travail est à partager avec l'entraîneur. Relire et chercher la documentation, regarder des vidéos...

C'est pour toi l'opportunité d'essayer des techniques nouvelles de respiration, méditation... Des applis sont disponibles, sollicite ton entraîneur pour cela.

Pratique des rendez-vous réguliers sur tous les sujets de la performance avec ton entraîneur.
« **Penser au futur, c'est déjà commencer à le créer** »

ET

Essayer la nouveauté

Les neurosciences nous montrent que le cerveau a besoin d'être stimulé en permanence. Une routine rassure en même temps qu'elle déconcentre par l'ennui qu'elle génère. Le trop plein de nouveautés est distrayant et empêche le processus d'entraînement qui a besoin de répétition.

Proposer un élément nouveau dans l'organisation ou à faire **tous les 3 jours** paraît être stimulant.

L'objectif est **d'utiliser cette opportunité pour ressortir de cette crise encore plus fort** et encore plus compétent que lorsque vous y êtes entré. Et oui, c'est possible ! Pour cela, répétez et revivez vos points forts car cela va vous faire « grandir ».

Pratiquez des techniques que vous n'aviez jamais eu le temps d'essayer : respiration, méditation, kata, visualisation, brainstorming ...etc...

Ton entraîneur est ton premier relais.

ATTENTION pour pratiquer quotidiennement, 2 conditions doivent toujours être réunies :

(1) organiser un lieu – si petit soit-il, et (2) déterminer un moment = 1 rdv avec vous même

« *Si tu changes tes habitudes, tu changes qui tu es.* » Marshall Sylve