



PREPARATION MENTALE

INTERVENANT : Baqué Ciril

DATE : 29/03/09

THEME : Prise de contact avec les surfeurs, approche générale de la préparation mentale

LA PERFORMANCE

- ✓ Etre dans l'action « ICI ET MAINTENANT ».
- ✓ Ne pas être impacté par ce qui c'est passé. (Si je rate ma première vague ce n'est pas pour cela que je vais rater ma série).
- ✓ Mon objectif, surfer vague après vague et non la série. (Dès que j'ai pris une vague qu'elle soit bonne ou mauvaise, je l'oublie et je me concentre sur la prochaine).
- ✓ Pour que la compétition se passe au mieux, elle doit être abordé de façon FUN, elle ne doit pas être une contrainte mais un plaisir.

LE STRESS

- ✓ Il faut accepter le stress, il est NORMAL et heureusement qu'il est présent.
- ✓ Il mobilise une réaction, une tension musculaire et cardiaque. (Mon rythme cardiaque s'accélère).
- ✓ Tout le monde stress avant une compétition.

LE DOUTE

- ✓ S' ENCOURAGER et bannir le discours intérieur négatif.
- ✓ Le doute est notre pire ennemi.
- ✓ Se battre contre les contraintes, relever le challenge, aller au bout des choses. (Même si les conditions sont pourries, trouver une source de motivation).
- ✓ Se rappeler ce qui me fait plaisir dans l'activité. (Pourquoi je surf ?)

LA CONCENTRATION

- ✓ Il existe deux types de concentration, INTERNE (détail corporel, exemple : jambes lourdes, rythme cardiaque) et EXTERNE (le milieu, exemple : la vagues, la lèvre).



✓ Il est important de basculer d'une concentration interne vers une concentration externe et vis versa. (Pour exploiter au maximum une vague il faut à la fois se concentrer sur ses sensations et sur la lecture de la vague).

DVD Martin Dunn (www.surfcoah.com)

4 stratégies pour avoir des résultats en compétition :

- Pensées Positives
- Pensées Techniques
- Pensées Tactiques
- Imagerie Mentale

Pensées positives :

Les pensées positives sont des pensées gagnantes, ou l'on se remémore que les bonnes choses, elles doivent nous redonner confiance.

Elles ont lieu avant, pendant et après ma série.

- Ex : je suis tombée sur ma première vague mais ce n'est pas grave il me reste encore 15min pour prendre pleins de vagues

Toutes les pensées négatives de type « Cela ne sert à rien, je n'arriverais pas à remporter ma série » sont à éviter. Le doute est mon pire ennemi.

Pensée technique :

Les pensées techniques sont propres à chacun d'entre nous. Il s'agit d'un mot clé relatif à un point technique. En cours d'action, on se remémore un mot clé qui nous permettra de réaliser la manœuvre.

- Ex : Sur mon cut back, je pense, à « regarder la mousse »

Pensée Tactique :

Il s'agit de se poser les bonnes questions pour remporter sa série.

Les pensées tactiques ont lieu quand on remonte au large ou quand on attend ses vagues au pics.

- Combien de temps il me reste ?
- Mon placement et mon choix de vagues est il bon ?
- Quels sont les scores que j'ai eu ?

Au bout de 10min et en fonction des réponses aux questions, je suis ma tactique principale ou alors ma tactique de secours.

L'imagerie mentale :

Elle consiste à s'imaginer en train de surfer.

L'imagerie mentale peut avoir lieu avant sa série quand on regarde les vagues, « on se voit sur la vague, réaliser des manœuvres ».



Elle peut aussi être utilisée pendant sa série, on revient sur une vague surfée et on analyse ce que l'on a fait.

- Ex : Pourquoi je suis tombée ? La vague était creuse, je dois partir de travers au take off, (et l'on s'imagine au take off partir de travers).

Enfin elle peut être utilisée après sa série pour se remémorer toutes les bonnes sensations que l'on a eu.

-