

## GUIDE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE PRÉPARATION MENTALE

### Introduction – L'esprit du champion

Le mental est aussi important que la technique. On devient champion grâce à ce qu'on ressent, pas seulement à ce qu'on fait

### Respiration abdominale et relaxation dynamique

Inspire profondément par le nez, le ventre se gonfle. Expire lentement, relâche tout. La respiration calme, stabilise et prépare à la performance

### Musique et concentration

Musique calmante pour se relaxer, musique rythmée pour se motiver. Choisis des sons qui t'inspirent la concentration et la confiance.

### Visualisation et imagerie positive

Imagine les sensations parfaites : la glisse, la vitesse, la fluidité. Visualise ton run idéal, la réussite de chaque geste. Simule mentalement les mouvements techniques.

### Sophrologie et relaxation dynamique

Combinaison de respiration, conscience corporelle et visualisation positive.

### Motivation, rêves et objectifs

Une vision, un rêve, un désir profond. Fixe des objectifs en accord avec tes valeurs. Sois motivé, pas seulement ambitieux.

### Gestion du stress et de la pression

Le stress est naturel. Un peu de pression stimule la performance. Respire, recentre-toi, contrôle ton focus.

### Faire face aux imprévus

Météo, retard, matériel... tout peut arriver. Prépare-toi mentalement à chaque scénario : Je reste calme, j'adapte, je continue.

## Bien dormir avant la compétition

Le sommeil consolide la préparation mentale. Visualise ta réussite avant de t'endormir.

## Conclusion – Devenir Champion

Sérénité, motivation, vision, confiance.

« Le champion naît de l'harmonie entre le corps, l'esprit et les émotions. »