

Travail et évaluation des 7 qualités à l'aide du passeport mental

Cette première séquence te propose déjà plein de mini-exercices pour chacune des qualités mentales, c'est pourquoi je te propose de t'exercer à travailler certains d'entre eux lors de ton prochain match (officiel ou entraînement).

Trouver et répéter un mantra en cas de difficulté (combativité)

Chercher une solution tactique à un problème de jeu (patience)

Evaluer ton niveau de forme de 1 à 10 (humilité)

Te fixer des mini-objectifs autres que la victoire (détachement)

Revenir dans le match quand tu t'absente, à l'aide du geste que tu auras choisi (concentration)

Chercher du relâchement par la respiration (confiance)

Il est important de ne pas te disperser et de choisir parmi ces mini-exercices, lesquels sont les plus importants sans chercher à les faire tous forcément en même temps. La qualité doit primer sur la quantité.

Après ton match, tu évalueras sur un barème de 1 à 10, les 7 qualités du cours et les deux qualités complémentaire. (Tu peux télécharger et imprimer le formulaire que j'ai appelé **passeport mental.**)

Combativité

Patience

Humilité

Détachement

Concentration

Motivation

Confiance

Engagement

Prise d'initiative

Refais cet exercice régulièrement pour voir les évolutions entre les différents secteurs.

Je t'ai mis en vidéo bonus, une vidéo que j'avais posté sur mon blog et qui t'explique les principes de la bonne respiration dans le sport (et dans la vie), je te conseille d'y jeter un œil et de commencer à t'y exercer. Ce sera une excellente préparation à la prochaine séquence.