

LES CARTES PSYCHOLOGIQUES

SITUATION:

Préparation à la compétition

PENSÉES

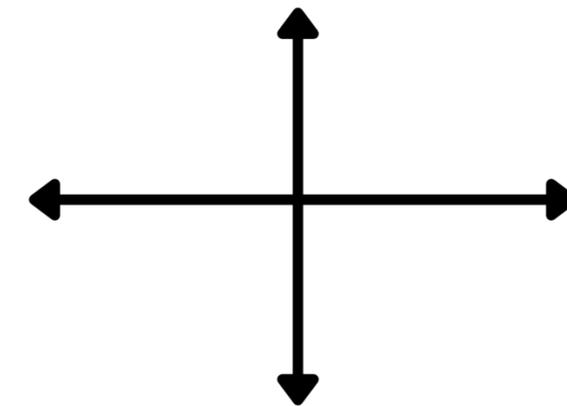
« Je ne suis pas prête pour la compétition »
« Je n'arrive pas à suivre ces adversaires »

PHYSIOLOGIE

Tremblements, sueurs, rythme cardiaque élevé, essoufflement
Fatigue, manque d'énergie, lenteur générale

ÉMOTIONS

Anxiété
Découragement



COMPORTEMENTS

Agitation, marcher de long en large, pensées qui se bousculent dans la tête
Faible effort ou motivation

LES CARTES PSYCHOLOGIQUES

SITUATION:

Préparation à la compétition

PENSÉES

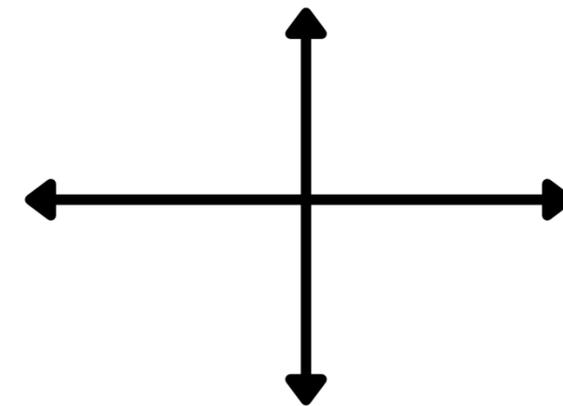
« Je me suis bien entraînée et je suis aussi prête que possible »
« Je participe à une compétition de ce niveau pour une raison. Je suis à ma place. »

PHYSIOLOGIE

Respiration et rythme cardiaque contrôlés
Muscles détendus et prêt(e) à m'engager

ÉMOTIONS

Calme
Confiant(e)



COMPORTEMENTS

Exécuter la routine pré-compétitive
Concentration sur la tâche à accomplir