

TON ÉTAT DE PERFORMANCE IDÉAL

L'état de performance idéal est unique à chaque personne et peut dépendre de la personnalité, du sport et de l'expérience. Il est composé de 3 éléments: (1) le niveau d'énergie physique, (2) la concentration mentale et (3) l'humeur. Où dois-tu être pour chaque composant pour fonctionner de manière optimale? Trace une ligne ou fait un point sur l'échelle qui correspond à ton état idéal.

NIVEAU D'ÉNERGIE PHYSIQUE – l'énergie physique qu'on a besoin de se ressentir

Calme/faible énergie

Excité et énergétique

Extrêmement énergétique



CONCENTRATION MENTALE – combien tu penses aux choses

Esprit lâche, peu de concentration

Concentré, mais pas tendu

Pensée intense



HUMEUR – tes sentiments généraux

Calme, relax ou neutre

Positif ou content

Fâcher ou excité



VOTRE RECETTE ACTUELLE

Quels facteurs inclues-tu dans ta recette actuelle pour t'aider à atteindre ton état de performance idéal? Prends note des ingrédients essentiels pour ta recette (exemples: la durée du sommeil, les aliments nutritifs, la quantité d'eau, la musique, la visualisation, les personnes avec lesquelles vous interagissez, etc.).

FACTEURS	Ce qui fonctionne	Ce qui ne fonctionne pas
Repos et récupération		
Nutrition et hydratation		
Préparation physique		
Préparation mentale		
Autres facteurs		

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

Essaies d'avoir un état de performance idéal similaires pour ton entraînement et pour la compétition – cela t'aidera à te préparer de la même manière pour les deux et crée des performances plus cohérentes.

