



# **Ideal Performance State**

## **État de performance idéal**

---

**Natascha Wesch, PhD (cert) OAMHP, CCPA, CSPA**  
Mental Performance Lead, Special Olympics Canada  
Chef de la performance mentale, Olympiques spéciaux Canada



# **Mental Performance Team**

## **Équipe de la performance mentale**



**Marek**  
Ski de fond  
Cross Country



**Jimena**  
Raquette  
Snowshoe



**Sarah**  
Patinage artistique  
Figure Skating



**Fede**  
Patinage de Vitesse  
Speed Skating



**Natascha**  
Ski alpin  
Alpine Skiing



## **Ideal Performance State** **État de performance idéal**

Physical and psychological states required to be at your best

États physique et psychologique requis pour être à votre meilleur

# #1 Poll Sondage

Q: In training sessions, what mindset do you need to be in to perform well?

Q: Au cours des séances d'entraînements, quelle mentalité avez-vous besoin pour bien performer?







# 3 Components Éléments

1. Physical Energy Level /  
**Niveau d'énergie  
physique**
2. Mental focus /  
**Concentration  
mentale**
3. Mood / **humeur**

# 1. Physical Energy Level

## Niveau d'énergie physique



Where do you need to be to perform at your best?

- Calm/low energy?
- Excited
- Bouncing off the walls with energy

Comment devez-vous vous sentir pour performer de manière optimale?

- Calme/faible énergie
- Excité
- Fous d'énergie

## 2. Mental focus

### Concentration mentale



#### Focus

- Loose mind, almost not thinking
- Some focus but not tense
- Intense thinking focus

#### Concentration

- Esprit lâche, presque pas de concentration
- Un peu de concentration mais pas tendu
- Pensée intense



### 3. Mood Humeur



- Happy, angry, excited, neutral, calm or relaxed
- Heureux, en colère, excité, neutre, calme ou détendu





# Breakout Rooms #1

## Petits groupes

- Physical energy / Énergie physique
  - Mental focus / La concentration mentale
  - Mood / Humeur
1. Discuss / Discutez
  2. Find a buddy / trouvez un copain



# Your Recipe

## Votre recette

- Create a recipe to be physically, mentally and emotionally able to perform optimally on command.
- Créer une recette qui vous permet d'être dans l'état physique, mentale et émotionnelle pour performer à votre optimal sur demande.

# Your 24-hr Recipe

## Votre Recette 24-heures



Factors / Les facteurs :

1. Rest and recovery / Repos et récupération
2. Nutrition and hydration / Nutrition et l'hydratation
3. Physical preparation / Préparation physique
4. Mental preparation / Préparation mentale
5. Other factors / Autres facteurs



# #2 Poll Sondage

Q: In competition, what mindset do you need to be in to perform well?

Q: En compétitions, quelle mentalité avez-vous besoin pour bien performer?



**Interesting!**  
**Intéressant!**

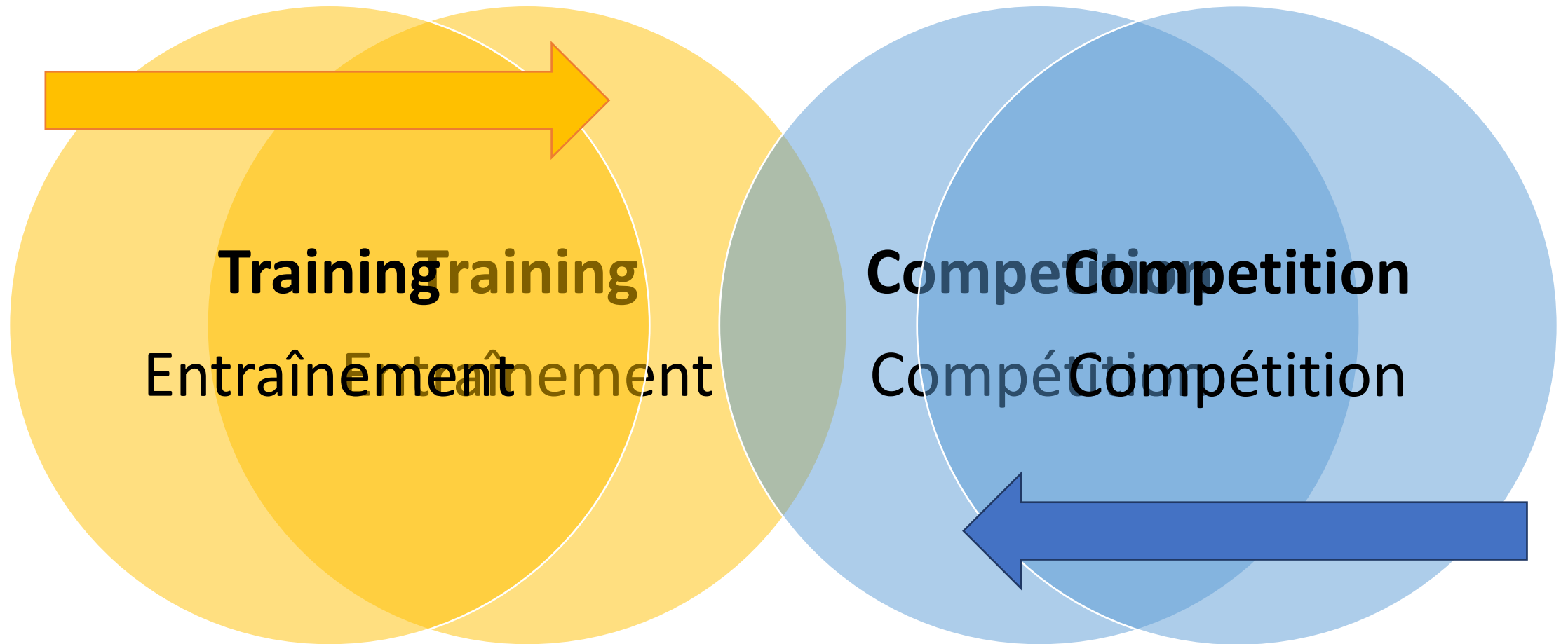


**Training**  
Entraînement

**Competition**  
Compétition

# The Magic Formula

## La formule magique



# Breakout Rooms Petits groupes #2

Q: Name 2 factors that you think you might begin to bring over from training to competition, or competition to training.

Q: Nommez 2 facteurs que vous pensez que vous pourriez apporter de l'entraînement à la compétition, ou de la compétition à l'entraînement.



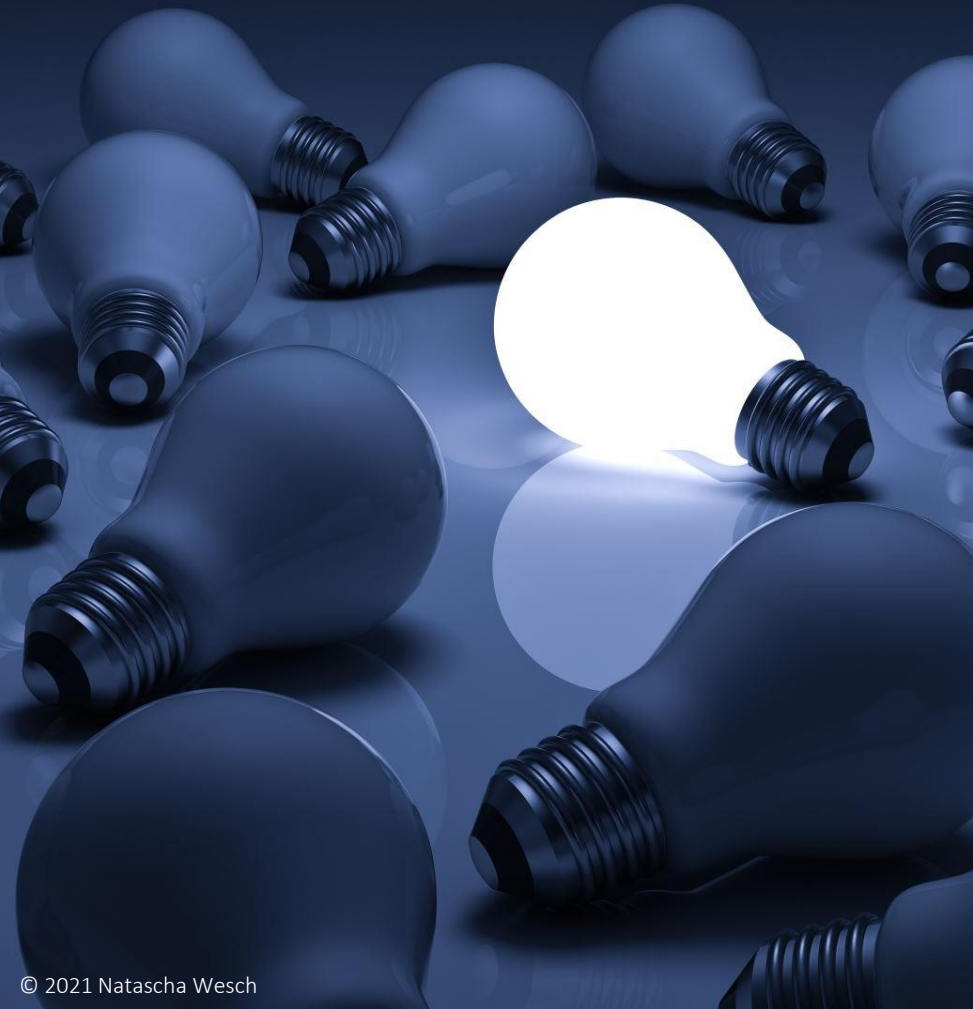


# Your Mental Training

## Votre entraînement mental

---

1. Pay attention to what you already do – notice if it works or doesn't work. / Portez attention à ce que vous faites déjà – remarquez ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.
2. Merge and align competition and training factors. / Fusionnez et alignez les facteurs de compétition et d'entraînement.





**SPECIAL OLYMPICS**  
**TEAM | ÉQUIPE**  
**CANADA**  
**D'OLYMPIQUES SPÉCIAUX**

**KAZAN**  
**2022**



**Thank you! Merci! GO CANADA GO**