

## Conseils pour les jeunes régatiers

### ETRE LUCIDE

#### LES SIGNES QUI DOIVENT TE FAIRE PENSER

##### QUE TU ES TENDU:

Tes jambes sont molles  
Ta bouche est sèche  
Ton coeur bat plus vite que d'habitude  
Tes mâchoires sont tendues

##### QUE TU ES MAL CONCENTRE

Tu penses trop au résultat à atteindre  
Beaucoup d'idées te passent par la tête n'ayant pas de rapport avec ce que tu fais.  
Par exemple au près lors d'une manche importante pour toi, cela peut se traduire par des pensées à tes proches ou à un événement qui te préoccupe beaucoup (réclamation d'un concurrent contre toi à la manche précédente)

##### QUE TU ES ENERVE

vas y crie! si cela peut te faire décompresser (mais pas sur quelqu'un!!!)

##### QUE TU DOUTES DE TES CAPACITES

Tu penses trop au résultat de la régata  
Tu penses trop que les conditions de vent ne te conviennent pas  
Tu penses trop aux autres qui sont meilleurs que toi

##### QUE TU ES DEMOTIVE

Tu n'as pas de "Peps" ou de "Niaque"  
Tu baisses les bras  
Tes pensées sont négatives

##### QUE TU ES FATIGUE

Tu as mal à certains muscles (avant bras, cuisses...)  
Ta bouche est sèche

### REAGIR

#### MINI EXERCICES POUR

##### APPRENDRE A TE DETENDRE

Contrôler ta respiration abdominale (respirer en gonflant le ventre).  
Apprendre à ralentir progressivement ton rythme respiratoire sans forcer.  
Te concentrer sur le relâchement des différents groupes musculaires.

##### APPRENDRE A TE RECONCENTRER

Contrôler ta pensée: chasser les images ou pensées négatives de façon systématique et centrer ton attention sur ce que tu fais ( se préparer à terre, tactique sur un bord de près, etc...) aide-toi des check-lists.

##### APPRENDRE A TE CALMER

Penser à respirer à fond trois ou quatre fois. Si tu le peux, étire-toi.  
Enfin reconcentrer ton attention sur les moyens à mettre en oeuvre pour atteindre ton but

##### REPRENDRE CONFIANCE

Après avoir révisé les atouts dont tu disposes (vitesse, connaissance du plan d'eau, bon matériel ou autre...)  
Contrôler ta pensée: Se répéter avant et pendant la manche "je me sens bien, je me contrôle parfaitement"

##### APPRENDRE A SE REMOTIVER

Penser à des bons moments de pratique en planche à voile  
Séance de visualisation d'images positives  
Activation: Naviguer en se répétant des mots stimulants

##### APPRENDRE A RECUPERER

###### ENTRE LES MANCHES

Bois/Etire-toi/ Relâche-toi

###### PENDANT LA COURSE

Inspire et expire/ économise ton geste/réserve toi des périodes où tu récupère