

PRÉPARATION MENTALE ET BLESSURE



Pourquoi ?

Une blessure engendre un creux dans la planification des échéances de saison ou peut même signifier la disparition pure et simple des grands objectifs visés. La préparation mentale peut aider à faire face à cette situation. Elle permet de trouver des moyens d'avancer face à cet imprévu et la déception qu'il peut engendrer.

Comment ?

1 Accepter la blessure et les conséquences de celle-ci sur les objectifs initiaux. Cela passe par un travail **introspectif** mais aussi des discussions avec des personnes référentes, son entourage, etc.

2

Se fixer de nouveaux objectifs de rééducation avec les kinés et les médecins. Mettre en place un **planning de reprise** avec des objectifs intermédiaires à atteindre.



3

Se concentrer sur les points qu'on peut travailler et qu'habituellement on ne prend pas le temps d'approfondir (ex : stratégie, visualisation, prépa technique)

4

Travailler à son rythme et accepter de ne pas brûler les étapes : valider chaque **objectif intermédiaire** un à un et formaliser les progrès réalisés.



5

Continuer le travail avec de la prévention blessure pour éviter une nouvelle blessure

Bon à savoir

Pour aider à positiver sur cette période complexe :

- Utiliser cette opportunité pour travailler sur soi, apprendre à se connaître, lire des expériences de coach ou de joueur.se et revenir plus fort.e.
- Se concentrer uniquement sur les choses contrôlables pour aller de l'avant.
- Accepter la blessure :
 - Avant qu'elle arrive : être conscient.e que la blessure fait partie des risques de la vie de sportif.ve. Il est important d'y être préparé.e pour que tout ne s'effondre pas si on se blesse.
 - Une fois arrivée : est-ce que je vais pouvoir garder mon objectif de saison?
 - Si oui comment adapter ma préparation pour être au meilleur niveau à l'instant T ?
 - Si je ne peux pas garder mon objectif de saison, quel nouvel objectif je me fixe?

Visualisation et rééducation

Des études réalisées sur des personnes qui ont subi une blessure et visualisent la récupération des mouvements ont montré que cela permet d'accélérer la rééducation.

Dans un état de conscience modifiée, la visualisation permet d'activer les 5 sens et donc augmenter la capacité du cerveau à activer les zones cérébrales responsable du mouvement (solliciter la zone du cerveau et lui réapprendre à réaliser ce mouvement).

Ces séances peuvent être intégrées dans votre rééducation

Ressources

[Témoignage d'Alex Allétru](#)
[Améliorer la convalescence](#)



<https://flyingdisc-paysdelaloire.fr>



contact@flyingdisc-paysdelaloire.fr