PILIER 1
LIBÉRER

Fiche récap veille de match | Je libère mon esprit de tout ce qui n'est pas essentiel

1. MA JOURNÉE À L'ENVERS

→ **Je pars de l'heure du match et je remonte le temps.**

↳ Une fois que tout est écrit, je n'ai plus à y penser.

Heure du match : _____ Heure de lever : _____

Arrivée sur place : _____ Réveil réglé : ☐

Heure de départ : _____ Temps de trajet : _____

Heure du repas : _____ Échauffement : _____

2. MES AFFAIRES

→ **Je prépare tout ce soir, je coche, je vérifie une seule fois.**

↳ Mon sac est prêt et posé à un endroit visible.

☐ Tenue ☐ Chaussures ☐ Matériel ☐ Sac prêt

☐ Nourriture / collation ☐ Eau ☐ Papiers / licence ☐ Argent / badge

☐ Trousse de soin ☐ Chargeur / écouteurs ☐ Serviette / rechange ☐ Autre : _____

3. MES PARASITES COUPÉS

→ **Mon attention est réservée à demain.**

☐ Notifications en silencieux ☐ Réseaux sociaux fermés

☐ Mails fermés ☐ Messages sans lien avec demain : reportés

4. CE QUI EST EN COURS

→ **Important mais pas urgent : c'est noté, ça m'attend.**

↳ Je le reprends après le match, mon esprit peut lâcher prise.

	À reprendre	Quand ?
☐		
☐		
☐		
☐		

✓ **Tout est prêt. Tout est noté. Mon esprit est libre !!**

! **Une routine est : construite, personnelle et adaptative**

! **N.B. : Cette fiche est personnelle. Adapte-la à ton sport, à ton lieu et à ton organisation, et prépare-la à l'avance.**

Fanny Labiste OSER·RÉUSSIR COACH PROFESSIONNEL