PILIER 2
CIBLER

Fiche récap veille de match | Je clarifie mes intentions de jeu

Aide-toi de la page 2 pour trouver tes mots clés et tes images, si besoin.

1. MES INTENTIONS OFFENSIVES

→ **Comment mon attaque devient dangereuse.**

↳ 2 ou 3 intentions clés.

	Mon intention	Mon mot clé	Mon image
1.			
2.			
3.			

2. MES INTENTIONS DÉFENSIVES

→ **Comment ma défense devient étouffante.**

↳ 2 ou 3 intentions clés.

	Mon intention	Mon mot clé	Mon image
1.			
2.			
3.			

3. QUAND JE SUIS DANS LE DUR

→ **Comment mon mental devient incassable.**

↳ Je deviens rustique.

Mes leviers (pourquoi je tiens) : _____

Mes points forts (sur quoi je peux compter) : _____

Ma phrase repère pour les moments difficiles : _____

Mon mot clé : _____ **Mon image :** _____

4. QUAND JE FAIS UNE ERREUR

→ **Comment mon recentrage devient instantané : je reviens dans ma bulle.**

1. J'ANALYSE
En 2 secondes, si possible : vent, météo, bruit, pas prêt... J'ai la réponse, ou je passe.

2. JE CLASSE
Je range l'erreur : elle est terminée, elle ne me suit pas.

3. JE SUIS PRÉSENT
Prochaine action. Je me recentre sur ici et maintenant.

Mon mot clé pour revenir : _____ **Mon image :** _____

✓ **Mon GPS est programmé. Je sais où je vais !!**

! **Une intention est : claire, positive et sous mon contrôle**

! **N.B. : Ton mot clé et ton image sont personnels. Choisis ceux qui te parlent, et utilise-les à l'entraînement avant le jour J.**

Fanny Labiste
OSER·RÉUSSIR
COACH PROFESSIONNEL

PILIER 2
CIBLER

Fiche récap veille de match | Mes ressources : mots clés et images

MA BANQUE DE MOTS CLÉS

→ **Je choisis un mot court que je peux me dire en une seconde.**

Pour attaquer	Pour défendre	Pour tenir dans le dur	Pour revenir dans ma bulle
Engagé · Vif · Imprévisible · Surprenant · Fort · Explosif · Audacieux · Tranchant · Direct · Intense	Compact · Mobile · Rapide · Présent · Vigilant · Réactif · Rigoureux · Solide · Lucide	Rustique · Tenace · Résistant · Ancré · Calme · Courageux · Endurant	Suivant · Présent · Ici · Respire · Prochaine · Simple · Calme

MON IMAGE : ANIMAL OU ÉLÉMENT

→ **Je choisis l'image qui me donne la bonne sensation dans le corps.**

↳ Vitesse, puissance, solidité, calme.

Animaux : loup · faucon · aigle · panthère · tigre · requin · lion · ours · taureau · guépard

Éléments : feu · foudre · vent · tempête · vague · océan · rocher · montagne · chêne

MES LEVIERS ET MES POINTS FORTS

→ **Pourquoi je tiens ? Sur quoi je peux compter ?**

Leviers : le plaisir · me réaliser · progresser · mon équipe · une personne qui compte pour moi
relever le défi · ma fierté · aller au bout de ce que j'ai commencé

Points forts : combativité · courage · capacité à rebondir · détermination · expérience · lucidité

JE VÉRIFIE MES INTENTIONS

→ **Pour chaque intention, je vérifie :**

☐ Elle dit ce que je fais ☐ Elle dépend de moi ☐ Elle tient en une phrase courte

✓ Mon GPS est programmé. Je sais où je vais !!

! **Une intention est : claire, positive et sous mon contrôle**

! **N.B. : Ton mot clé et ton image sont personnels. Choisis ceux qui te parlent, et utilise-les à l'entraînement avant le jour J.**

Fanny Labiste
OSER·RÉUSSIR
COACH PROFESSIONNEL