

SPORT

ACTIVATION

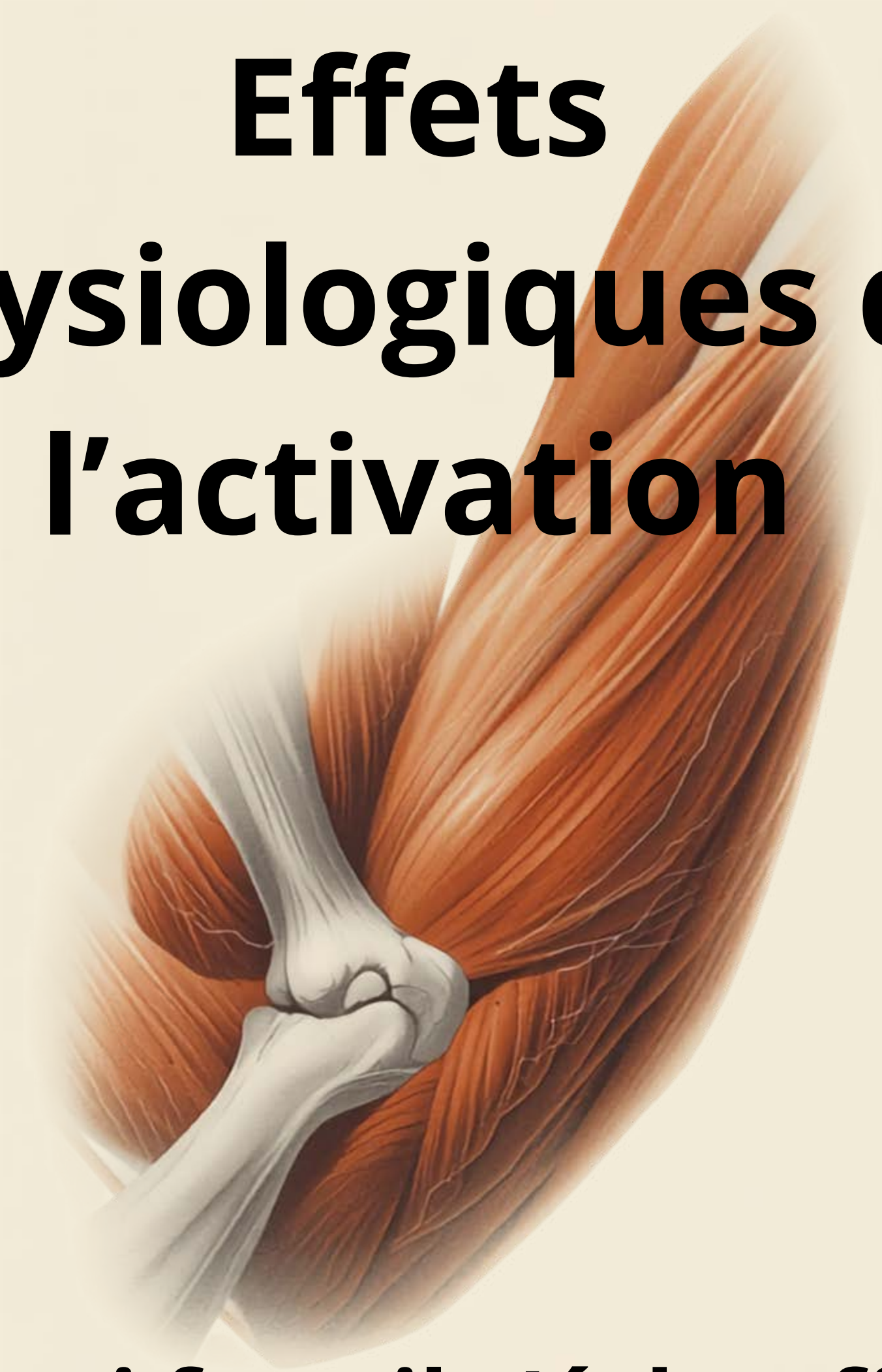
PERFORMANCE



RÉSULTATS

Muscles: Biceps

Effets physiologiques de l'activation



Pourquoi faut-il s'échauffer ?

AND BONE

An anatomical illustration of a muscle and bone, likely a leg muscle, showing the texture of the muscle fibers and the structure of the bone.

Effets physiologiques

**Augmentation de l'amplitude
fonctionnelle**

**Augmentation de la température
corporelle**

Augmentation de l'influx nerveux

Mythes et réalités

Muscles. Bones

**Est-il nécessaire de s'étirer avant
votre évènement sportif ?**

**Est-ce qu'une activation avant
match doit-être la même pour tout
le monde?**

AND BONE

Principes de spécificités

Chaque athlète est différent

Quels sont vos forces?

Chaque sport est différent



Préparation mentale



Préparation physique

Activation mentale



- **Activation du système nerveux**
- **Gérer son stress avant match
(confiance en soi)**
- **Visualisation**
- **Monitoring**

Pleine conscience



- **améliore significativement la performance;**
- **augmente la concentration;**
- **améliore l'état de « flow »;**
- **réduit l'anxiété compétitive.**

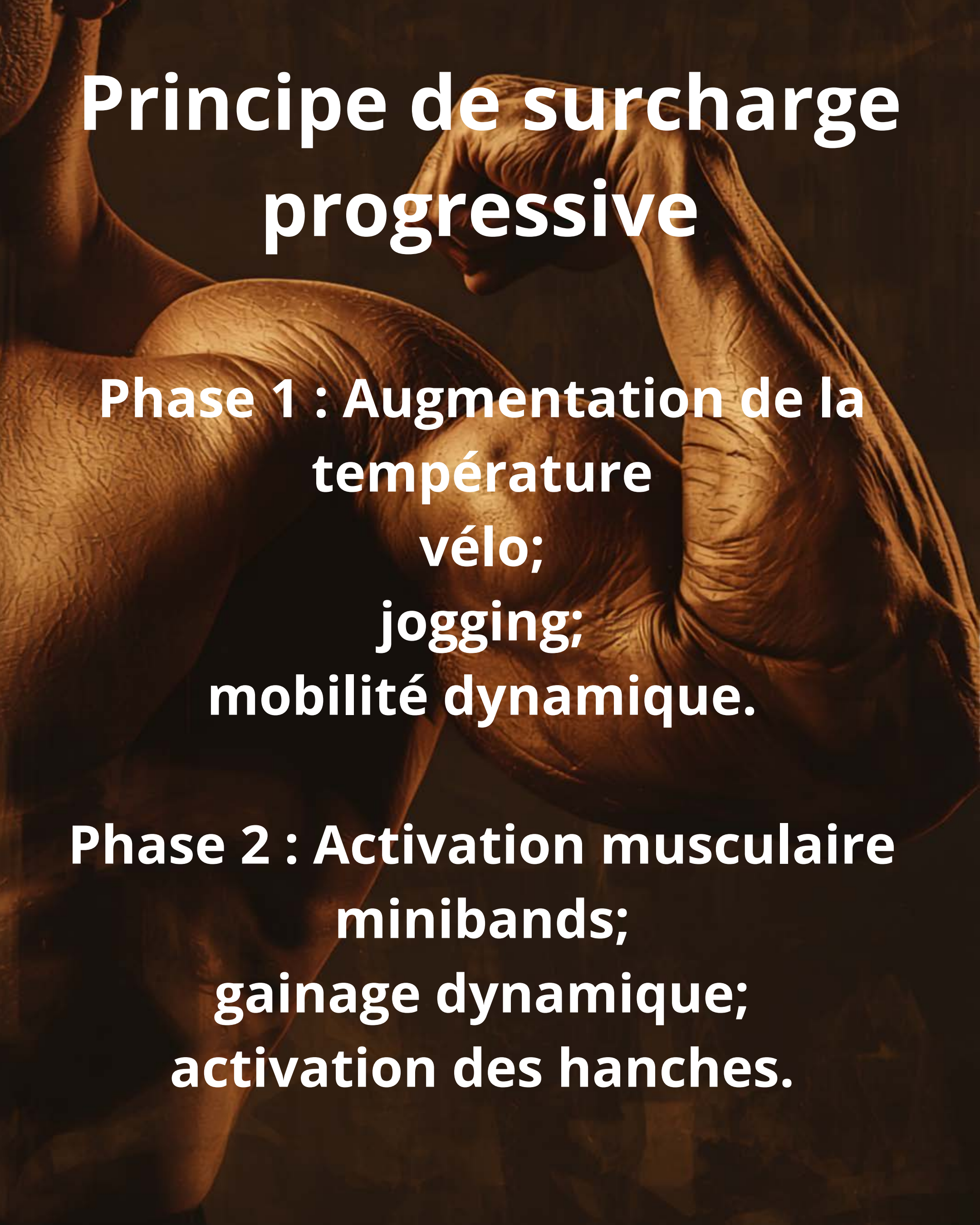


Activation musculaire

**Élévation de la température
corporelle**

Activation du système nerveux

**Activation du système
endocrinien**



Principe de surcharge progressive

**Phase 1 : Augmentation de la
température
vélo;
jogging;
mobilité dynamique.**

**Phase 2 : Activation musculaire
minibands;
gainage dynamique;
activation des hanches.**



Principe de surcharge progressive

**Phase 3 : Activation nerveuse
sauts;
bounds;
accélérations.**

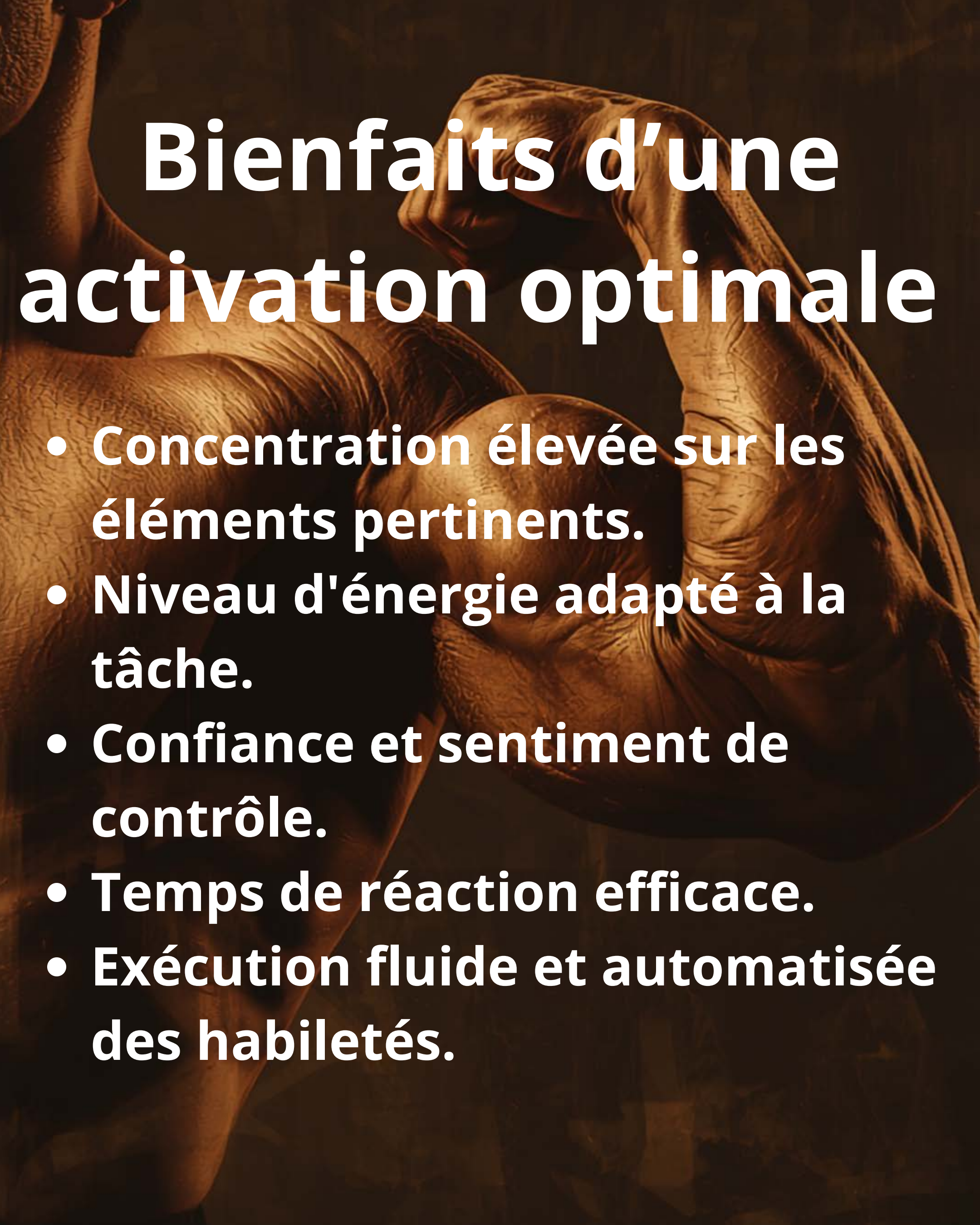
**Phase 4 : Potentiation
exercices explosifs à faible volume;
médecine-ball;
sprints.**



Principe de surcharge progressive

**Phase 5 : Maintien
éviter les longues périodes assises
avant le match.**

Évitez de rester assis



Bienfaits d'une activation optimale

- Concentration élevée sur les éléments pertinents.
- Niveau d'énergie adapté à la tâche.
- Confiance et sentiment de contrôle.
- Temps de réaction efficace.
- Exécution fluide et automatisée des habiletés.