



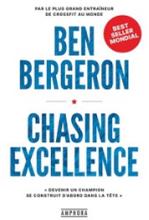
LES ATTITUDES GAGNANTES
Des livres pour performer

CHASING EXCELLENCE

Ben Bergeron

Amphora
224 pages

Livre français
Livre anglais



CONSEILS ET STRATÉGIES

Se construire une identité de champion

Les meilleurs ne se contentent pas d'agir comme des champions, ils **se considèrent comme des champions**. Un jeune sportif peut apprendre à adopter les attitudes et les comportements d'un athlète de haut niveau : attitude, discipline, hygiène de vie, entraînements, aptitudes, ... afin de développer une identité de sportif de haut niveau.

La discipline surpasse la motivation

La motivation fluctue, mais **la discipline est un choix quotidien**. La motivation va dépendre du temps qu'il fait, de la présence des amis à l'entraînement ou de la proximité de la compétition. Un athlète qui attend d'être motivé pour s'entraîner sera toujours en retard sur celui qui s'entraîne par habitude. Et surtout sur celui qui aura appris à aimer la discipline et les avantages que cette dernière peut lui offrir. L'excellence repose sur l'engagement quotidien et non sur l'envie passagère.

Adopter une mentalité de croissance

Le succès ne vient pas du talent, mais du travail acharné et de l'apprentissage constant. Chaque **entraînement** et chaque **échec** peuvent être perçus comme **des opportunités de progresser**. Un champion ne se demande pas "*Suis-je assez bon ?*", mais "*Comment puis-je m'améliorer ?*". Très souvent nos mots trahissent et par la même occasion construisent notre mentalité. Apprenons à analyser et à choisir les mots que l'on utilise.

Se concentrer sur ce que l'on contrôle

Les résultats, les adversaires, la météo... Autant d'éléments qui échappent à notre contrôle. Apprenez à votre enfant à se focaliser sur son effort, sa préparation et son état d'esprit. C'est en maîtrisant l'entraînement et la discipline qu'il construira son excellence. #Stoïcisme

Savoir gérer la pression et l'adversité

Les moments de stress font partie du sport. Plutôt que de les fuir, il faut apprendre à les utiliser comme des leviers de performance. Les sportifs apprennent à développer des stratégies de gestion du stress (respiration, concentration, imagerie mentale) pour rester maître de leurs émotions en compétition.

“ L'excellence n'est pas une destination, mais un état d'esprit. Ce sont les petites décisions quotidiennes qui construisent de grands champions. ”