



# Préparation physique et mentale

Ces activités, utiles pour certains, sont à adapter à chaque personne.

## Plusieurs semaines avant

Auteurs : Mme Descat, Mme Ceresa, Mme Poitou

Collège Félix Gaillard - Cognac

Mise à jour 22 mars 2022



Renforcer sa confiance ---> S'entraîner aux épreuves  
Réviser les leçons et les fiches de résumés

### 2 fois par semaine



Se centrer sur soi ---> Favorise le temps présent

«**Ancrage énergétique**» de Flavie ARNOU Tutoriel de 5 min 25 sec  
<https://www.youtube.com/watch?v=L58AqtdwSYE>



Retirer la crainte ---> Enlever le stress

«**Les bras karaté**» d'Amandine FLOCK Tutoriel de 4 min 33 sec  
<https://www.youtube.com/watch?v=XYqXfism5qg>



Conditionner le cerveau ---> Prépare à la concentration

«**La méthode Ecap4 des mouvements de Brain gym**»  
de l'Équilibre en mouvement Tutoriel de 2 min 00 sec  
<https://www.youtube.com/watch?v=hzi7idcolZw>



Augmenter l'engagement ---> Accroît l'action

«**Les doigts en griffe**» de Catherine ALIOTTA Tutoriel de 1 min 44 sec  
<https://www.youtube.com/watch?v=XbbGvykslmw>



Libérer des tensions ---> Retire le stress par des respirations profondes

«**La respiration abdominale par le yoga**»  
de Noémie CRÉPEAU Tutoriel de 3 min 3 sec  
[https://www.youtube.com/watch?v=qBkdl\\_zkAdk](https://www.youtube.com/watch?v=qBkdl_zkAdk)



Augmenter les performances ---> Améliore l'engagement

«**Projection sophrologique des capacités**»  
de l'Institut de Formation à la Sophrologie Tutoriel de 11 min 48 sec  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_A6BhwAt4xw](https://www.youtube.com/watch?v=_A6BhwAt4xw)  
De 0 min 00 sec à 8 min 19 sec → Relaxation  
De 8 min 20 sec à 11 min 48 sec → Visualisation de la réussite



## Une semaine avant



Stimuler la concentration ---> une séance de relaxation par jour



## Un jour avant



Stimuler le cerveau ---> oxygéner le cerveau avec une activité physique



Favoriser l'endormissement ---> pratiquer une relaxation guidée



## Le jour même



Être apaisé(e) ---> respirations profondes