

Extrait d'une réflexion d'un sportif de haut niveau !!!

Voilà mes conclusions... attention ne pas en tirer des généralités. Ces observations ne sont pas issues d'une courbe de régression de 5000 sujets, non non juste une réflexion d'un sportif qui cogite dans sa voiture 🤔!!!

Pour info, là je fais 2 semaines sans sport!!! **2-3 simples relations entre Moral et Repos !** Je ne discute pas de la nécessité ou pas de faire une pause complète !

1. ça ne va **pas être un scoop** => la tête est un élément central dans toute activité sportive !!!
2. On dit souvent qu'une pause est bonne pour le mental mais ce dernier est malgré tout mis à rude épreuve durant la trêve ...
3. Les premiers jours de pause "forcée" ne sont pas évident à gérer, l'esprit n'est donc pas au repos, bien au contraire, il est hyperactif et ne pense qu'au sport et aux conséquences de cette fameuse pause. C'est dans ces moments là que l'on est sujets **aux sautes d'humeur et autres débilités de comportement** (pas moi :S)
4. Ensuite il se passe comme un déclic. Après 4-5 jours **la pause ne pose** (pas fait exprès) plus aucun problème au niveau mental, ça passe comme une lettre à la poste Suisse. Comme si notre cerveau avait fait le deuil de ces endorphines tant convoitées. On est dans une "Zenitude totale" et on peut profiter du reste. C'est souvent dans ces moments que l'on commence à planifier la saisons prochaine (souvent bon signe) ou que l'on réfléchit sur des achats éventuels.... parfois compulsifs également !!!
5. Après 2-3 fluctuations de l'humeur, le moral devient franchement bon. Conclusion... pour un repos mental il faut plus que 3 jours de pause !
6. Il est très difficile moralement de faire une pause en étant "cramé". Ceci peut paraître paradoxale mais dans mon cas c'est réel. On se pose tout le temps la question si la pause sera bénéfique ou pas, quitte à en remettre une couche car on pense que l'on en a pas fait assez....
7. Après une saison OK et une bonne fin de saison la pause est grandement facilitée. Pas de question à se poser, que du plaisir à faire autre chose en sachant pertinemment que l'on vient de trouver la bonne formule !!!
8. le point 7 peut être le début d'un grand risque. **"Le sport c'est facile..."** et hop on oublie tous les mauvais moments et sitôt que la machine coince c'est plus difficile à surmonter
9. La reprise peut être un moment intense au niveau moral.
 1. "Hey merde je suis encore trop en forme..."
=> problème assez sympa à régler
 2. "Oula je suis encore cramé..."
=> déjà un cran moins sympa à régler

Bon c'est pas d'un degré scientifique extrême mais c'est toujours intéressant de mettre ses impressions par écrit. On voit que la formule exacte n'est pas facile à trouver, non ?

Ah le sport c'est bon pour le moral

