

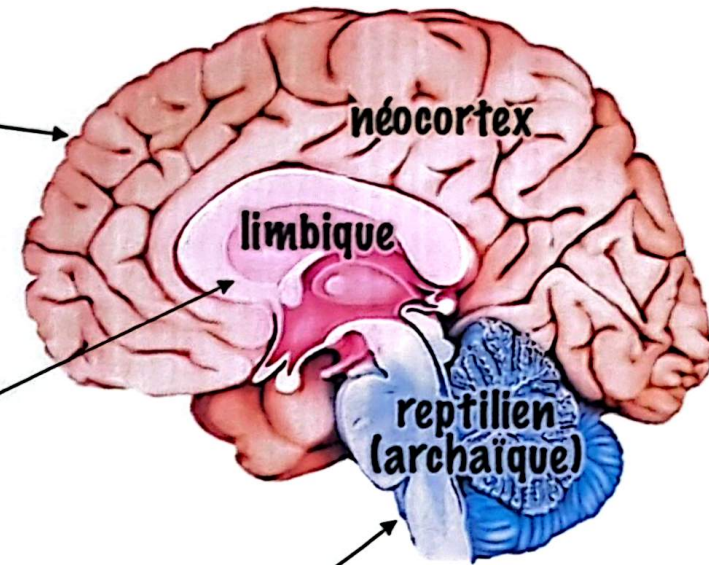
Le néocortex contient des aires sensorielles et motrices. Chez les primates, l'augmentation du néocortex pourrait être liée à l'acquisition de compétences sociales comme le langage. Le néocortex se décompose en plusieurs lobes : frontal, pariétal, occipital et temporal. Le néocortex compterait environ 20 milliards de neurones chez l'Homme.

Le système limbique se trouve enfoui à l'intérieur du lobe temporal du cerveau et il peut être assimilé au cerveau émotionnel. Le système limbique a également une fonction essentielle dans la mémoire et la faculté d'apprentissage. Le système limbique est à l'origine des émotions et il est doté d'un centre de la récompense, siège des mécanismes d'action euphorisants et donc des effets addictifs de drogues telles que les opiacées, mais également du chocolat ou encore de sports extrêmes. Lorsque nous pensons, percevons, ressentons, nous évaluons automatiquement l'effet produit : positif, neutre ou négatif. Cette évaluation est ultrarapide (moins de 100 millisecondes) et a lieu de manière non consciente. Notre système limbique réagit instantanément à nos pensées et envoie l'information au tronc cérébral, provoquant diverses réactions dans notre corps.

Partie ancienne de notre cerveau qui est notre cerveau automatique, notre cerveau archaïque. Notre cerveau de survie. Il est le plus rapide et n'a qu'une seule mission : protéger votre corps. En permanence ce cerveau là vérifie si votre corps est en danger et il s'occupe donc de tout ce qui est chimique dans votre corps et va donc trouver des réponses chimiques pour que votre corps soit protégé.

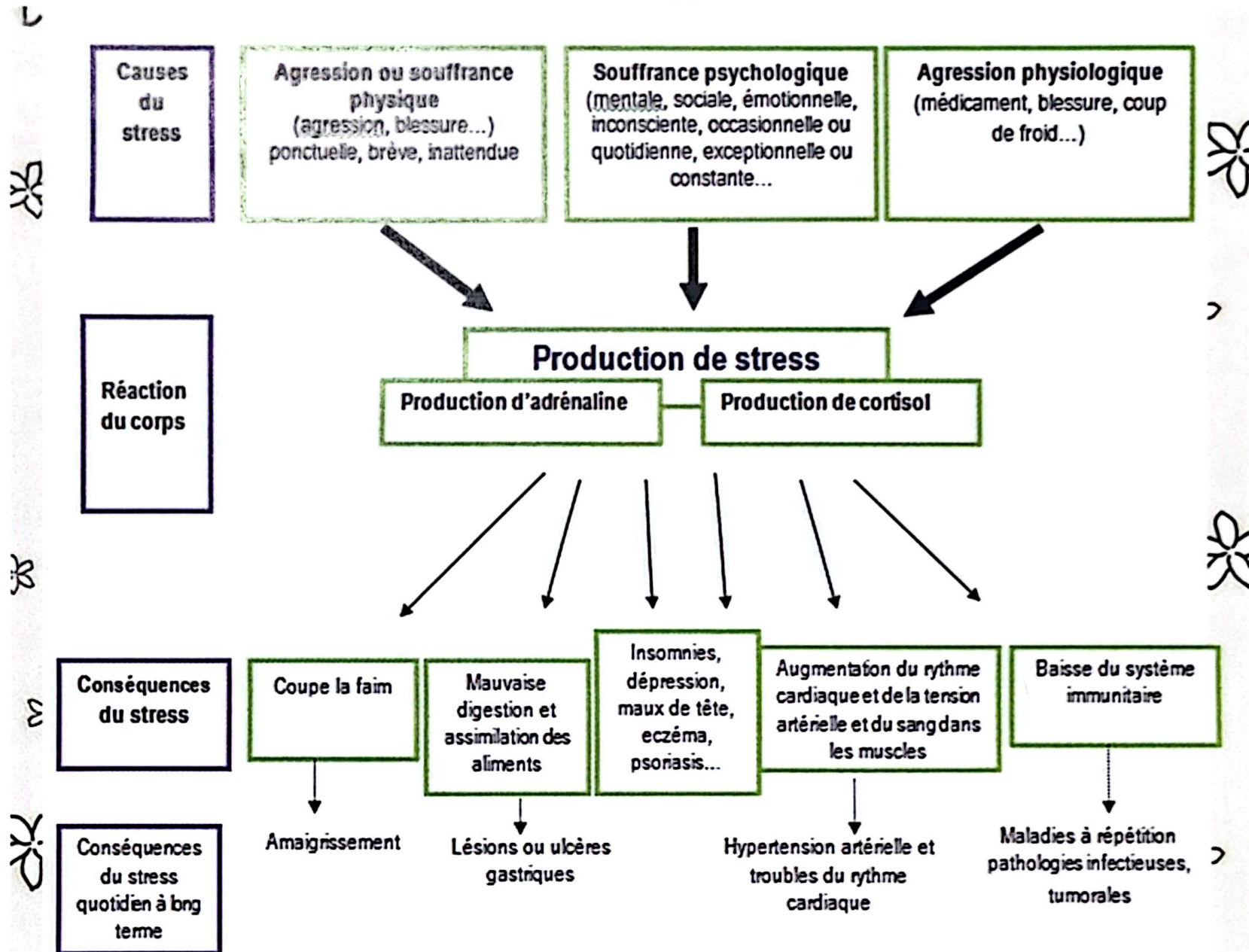
Dès que quelque chose de près ou de loin ressemble à une expérience vécue ou à l'inconnu, il encode et vous fait réagir.

De cerveau critique, protecteur, il devient souvent le saboteur !



L'hippocampe (Appelé ainsi en référence à l'animal marin, dont il prend la forme)
L'hippocampe intervient principalement dans la proprioception, la construction de la mémoire et la résurgence des souvenirs. Il contribue à sélectionner les informations transitoires à mémoriser et à les transmettre à des régions spécialisées dans la mémoire à long terme. D'autre part il associe les émotions à la mémoire. Une lésion de l'hippocampe peut empêcher la formation de nouveaux souvenirs, même si les souvenirs antérieurs à la lésion restent intacts.

LE STRESS



LES EMOTIONS ET LEURS MANIFESTATIONS

MANIFESTATION	GESTION	CONSEQUENCES PHYSIQUES	CONSEQUENCES PSYCHIQUES	CONSEQUENCES SOCIALES

Score: _____

Date de naissance: _____

Instructions: Un certain nombre d'affirmations que des experts ont utilisées pour décrire leur état d'esprit avant une compétition sont rapportées ci-dessous. Lisez chaque affirmation puis entourez le numéro approprié situé à droite de celle-ci pour indiquer ce que vous jugez vrai en ce moment. Choisissez qui you sont le plus par rapport à ces affirmations. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations, mais choisissez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments actuels.

	Pas du tout	Un peu	Moyen	Beaucoup
1 Je me sens nerveux(se)	1	2	3	4
2 Je suis à l'aise	1	2	3	4
3 Je doute de moi	1	2	3	4
4 Je suis agité(e)	1	2	3	4
5 Je suis confiant(e)	1	2	3	4
6 J'ai peur de ne pas être à la hauteur lors de cette compétition	1	2	3	4
7 Je me sens tendu(e)	1	2	3	4
8 Je suis sûr(e) de moi	1	2	3	4
9 J'ai peur d'échouer	1	2	3	4
10 Je sens mon rythme se ralentir	1	2	3	4
11 Je me sens en sécurité	1	2	3	4
12 J'ai peur d'échouer à cause de la pression	1	2	3	4
13 Je me sens détendu(e)	1	2	3	4
14 Je suis sûr(e) de pouvoir réaliser le défi	1	2	3	4
15 J'ai peur d'être peu performant(e)	1	2	3	4
16 Je sens mon cœur battre plus vite	1	2	3	4
17 Je suis sûr(e) de réussir	1	2	3	4
18 J'ai peur de ne pas atteindre mes buts	1	2	3	4
19 Je suis incroyablement détendu(e)	1	2	3	4
20 J'ai peur de décevoir par un mauvais résultat	1	2	3	4
21 J'ai confiance en je me sens étonné	1	2	3	4
22 Je sens que mon corps est tendu	1	2	3	4
23 Je suis sûr(e) de ne pas céder à la pression	1	2	3	4

Les Moments-clés	Ce que j'ai fait	Ce que je me suis dit	Ce que j'ai vu, entendu, ressenti	Ce qui m'a gêné	Ce qui m'a aidé	Ce que je veux changer, améliorer, garder...

Moments-Clés	Je fais	Je me dis (Positif/Négatif)	Je ressens (Sens/ Émotions)	Me dérange	M'aide
Lire les voies	-Je regarde les 2 voies -Je fais tous les mouvements en parlant avec mes amis (visualisation en groupe) -Je la regarde jusqu'à temps qu'elle me rentre dans la tête -Je visualise mes voies	-Cool la voie a de l'air amusante à grimper! -Ah! Non! La voie a l'air difficile et pas très belle! -Ah! C'est bien elle m'a bien entréee dans la tête!	-Encore plus de papillon au ventre -Soit que j'ai hâte de grimper, soit que je n'ai pas hâte!	-Si la voie qui se présente devant moi n'est pas très attirante et a l'air difficile (5/7) -Si j'ai de la misère à m'en rappeler (3/7)	-Si la voie a l'air amusante à grimper (4/7) -Si j'ai bien fait tous les mouvements dans ma visualisation (4/7) -Parler avec mes chums (4/7)
Échauffement	-Je fais du cardio -Je fais de la mobilité -J'active différents muscles par certains exercices de ma routine d'échauffement physique -Je grimpe un peu sur le mur pour feeler les prises -Tout cela en parlant avec mes amis et avant du fun	-Fais bien ton échauffement car ça va t'aider dans ta grimpe! -C'est cool, je me sens en forme! -Je ne me sens pas trop en forme	-Je me sens en forme ou pas -Je me sens bien échauffé! -Je me sens encore plus stressé!	-Si ne me sens pas en forme (6/7) -Si je ne me sens pas prêt à grimper (5/7)	-Me sentir en forme (6/7) -Si je me sens prêt à foncer et forcer (6/7)

Annexe n°5 : les 10 questions d'élaboration de la routine

1. Quelle est la situation sur laquelle je souhaite travailler ?
2. Dans cette situation, quels sont les stressseurs potentiels ?
3. Dans cette situation, quels sont les signes corporels annonciateurs ?
4. Dans cette situation, de quoi ai-je besoin ?
5. Qu'est-ce qui dépend de l'environnement et n'est pas sous mon contrôle ?
6. Qu'est-ce qui est sous mon contrôle et sur lequel je veux agir ?
7. Quelles sont les ressources que je possède ?
8. Comment je vais agir sur le plan mental (tableau de synthèse) ?
9. Comment je vais agir sur le plan comportemental (tableau de synthèse) ?
10. Quel plan d'entraînement je définis ?