Etat des lieux (2/2)

Grâce à vos premières réponses, vous avez pu évaluer à quel degré vous preniez soin de votre corps pour l'instant. Quel que soit le résultat et donc le travail que vous aurez éventuellement à faire pour cette 1ère phase, répondez maintenant aux questions ci-dessous pour cette 2ème phase d'état des lieux.

Tailler, développer, affuter son corps : être libre de tous ses mouvements

- Vous sentez-vous à l'aise et mobile dès que vous courez autour du tapis tout comme dans vos déplacements en uchikomis ou randoris ? Si non, à quel moment sentez-vous un manque / un poids ? Connaissez-vous votre poids de forme idéal ?

  ....

  ....

- Avez-vous quelques notions de base sur ce qui constitue votre corps (muscles, tendons, articulations...) ? Si vous listez les actions les plus souvent effectuées au judo (esquiver, rebondir, porter, pousser, tirer, vous baisser...), savez-vous mettre en face les muscles dont vous avez besoin ?

  ....

  ....

- Durant l'échauffement au club, travaillez-vous chaque exercice avec conscience des muscles sollicités et leur utilité pour votre judo ?

  ....

- Etes-vous familier avec votre rythme annuel (temps intensifs, réguliers, de repos) ?

  ....

- Avez-vous repéré les types de programmes et/ou d'exercices qui vous motivent et surtout, avez-vous identifié pourquoi ? Appliquez-vous vos ingrédients motivants dans tous les exercices dont vous avez besoin ?

  ....

Les premières clés essentielles pour vos exercices page suivante !

Vos exercices personnalisés

J'ai mis 2 ans à comprendre que je fonctionnais tout simplement autrement que mon coach.

Il me donnait un programme d'exercices à faire chaque jour pendant au moins 1 semaine : si j'étais ultra motivée le 1er jour, très vite, je continuais la semaine à lutter terriblement pour continuer. Souvent en fin de semaine, je lui cachais que j'étais tout simplement restée dans mon canapé à me morfondre en culpabilité et sentiment de nullité de ne même pas avoir la volonté suffisante pour m'entrainer.

Aucun regret car c'est à travers ces interminables semaines que j'ai énormément travaillé le mental et développé de nombreuses ressources et techniques pour remédier au manque de motivation !

Cependant, le jour où j'ai découvert le type de programme qu'il me fallait pour être facilement motivée, c'est évidemment toute ma vie qui a changé ! Non seulement je doublais mes entrainements mais en plus, j'étais fière de moi !

À vous aujourd'hui de connaître le type de programme qu'il vous faut pour vous faciliter la tâche, avoir une motivation naturelle et vous sentir fier de vous !

Testez toutes ces options et retenez celles qui vous conviennent vraiment.

Les programmes sont comme les recettes de cuisine :
les grands chefs trouvent eux-mêmes leurs secrets... uniques !

Exemples :

- ☐ **Mettez le réveil 1h plus tôt que d'habitude pour faire des exercices avant de commencer la journée (footing, muscu, étirements... selon votre envie)**
- ☐ **Les soirs sans judo, fixez-vous 20 minutes minimum pour faire les exercices de votre choix afin de vous vider la tête de votre journée et de vous concentrer sur votre corps qui progresse**
- ☐ **Toujours le même programme : écrivez le sur une feuille les exercices (même simples) que vous décidez de faire toute la semaine. Chaque séance, notez comment se déroule cet unique programme et observez l'évolution.**
- ☐ **Changez de programme à chaque séance : imaginez de nouveaux exercices que vous n'avez jamais faits et lancez-vous dans cet entrainement nouveau chaque jour !**

Repartez avec le programme !

Choisir son alimentation

- Avoir de simples et bonnes infos

Les aliments vos meilleurs amis
L'eau : de l'or pour votre corps

- Devenir 100% autonome

Définir clairement son objectif de poids
Développer + comprendre ses ressentis
Capitaliser son expérience

Choisir sa prépa physique

- Catégoriser les types d'exercices
- Suivre un rythme annuel
- Construire son programme perso

Les petits secrets

- Utiliser des rituels
- Doubler les effets du sommeil
- Rendre ses pauses intelligentes

Pensez à partager !
Cliquez ici : on se retrouve sur la page ***Secrets de Judokas !***

Vous venez de travailler sérieusement sur ce premier état des lieux. Vous devez ainsi avoir une vision plus précise de vos forces et des éléments que vous pourriez améliorer à court terme ou à plus long terme. Dans tous les cas, j'espère que cette réflexion vous aura déjà amené à cheminer vers une meilleure condition physique. N'oubliez pas que votre corps est votre sabre :-)

Je vous présente ici le trousseau que j'utilise avec chaque élément à travailler. Soyez à l'affût de tous les conseils dans votre dojo durant l'entrainement mais aussi sur la page Secrets de Judokas :-) Je partage souvent des clés à appliquer en guise d'exemples, comme je viens de le faire ici dans ce document. N'hésitez pas à noter au fur et à mesure ce que vous découvrez dans chaque partie !

Vous pouvez aussi initier ce même chemin dans les 4 autres domaines du judo pour lesquels je vous propose également des ressources, exemples d'application et trousseaux de clés !

➡ (re)trouver courage confiance en soi
➡ construire son judo, unique et efficace
➡ gérer son stress : sérénité et détermination
➡ être force d'analyse : un tremplin pour (re)bondir

Pour cela, cliquez ici afin de recevoir le pack des 5 trousseaux de clés !

Dans tous les cas, je vous dis sincèrement un très grand bravo pour travailler, de vous-même, à votre progression et l'atteinte de vos objectifs !

Secrets de JUDO