



(EN) JEU

ENJEU

Définition :

« Ce que l'on peut gagner

Ou

Ce que l'on risque de perdre »



*Pourquoi je veux jouer au squash et
faire du Haut-Niveau ?*

*Qu'est-ce que j'ai à **y gagner** et à **y**
perdre ?*

(EN) JEU

POUR GAGNER, il faut être capable de :

- Mettre de côté « **ce que l'on risque de perdre** » en se détachant de l'importance du résultat



- Se recentrer sur le « JEU »

« JEU » = plaisir, envie, amusement, joie



(EN)JEU

Comment faire ?

- 1. Me focaliser sur le « comment y arriver ? »*
 - 2. Me focaliser sur ce que je peux « maîtriser »*
 - 3. Me focaliser sur le plaisir de jouer au squash*
- ...plutôt que de me focaliser sur les enjeux*

1. Me focaliser sur le « Comment y arriver ? »

- *En respectant au minimum :*

- ✓ *Un Volume d'entraînement hebdomadaire*

- ✓ *Un Volume de compétitions annuel*

... pour mettre toutes les chances de son côté

LES CLES DE LA REUSSITE POUR DEVENIR UN(E) CHAMPION(NE)

PAHN



Entraînement

Compétitions

Volume minimum

Hommes

Vol. min.

Femmes

U11 / U13

6h par semaine

*5 tournois européens (Dont 3 SS)
8 tournois jeunes locaux*

U15

10h par semaine

*5 tournois européens SS
5 tournois régionaux adultes*

*5 tournois européens SS
5 tournois nationaux adultes*

U17

12h par semaine

*5 tournois européens SS
6 tournois nationaux adultes
9 tournois régionaux adultes*

*5 tournois PSA
5 tournois nationaux adultes
5 tournois régionaux hommes
5 tournois européens SS*

U19

15h par semaine

*5 tournois PSA
5 tournois européens SS
1 tournoi nat ou rég ad./mois*

*8 tournois PSA
1 tournoi nat F ou rég H/mois
2 tournois européens SS*

+ 19 ans

*20-25h par
semaine*

10 tournois PSA

2. Me focaliser sur ce que je peux « maîtriser »

- En étant rigoureux à l'entraînement et en compétition*

- ✓ Bien réaliser mon échauffement*

- ✓ Entretenir mes points forts*

- ✓ Travailler mes points faibles*

- ✓ Bien respecter ma récupération*

Clarifier les objectifs de maîtrise (techniques, tactiques, physiques et mentaux) avec son entraîneur pour atteindre ses objectifs de résultats

... pour être au TOP pour jouer mon match

3. Me focaliser sur le plaisir de jouer au squash

*En apprenant à gérer mes
émotions*

Et pour finir,

(EN) JEU

« *JE* »

suis le SEUL responsable :

- *de mon bonheur*
- *de ma réussite*



SOMMAIRE

- *Jour 1 : L'Échauffement*
- *Jour 2 : La Gestion des Émotions*
- *Jour 3 : La Récupération*