

Check-list 24h pré-compétition

Le protocole naturel de la gymnaste prête à performer

Ta Gym & Toi, par Héroïse Boidron

Naturopathe spécialisée dans l'accompagnement des gymnastes.



*La veille, on ne s'entraîne plus.
On prépare.*



Parfois, on doit se lever encore plus tôt que lorsqu'on va à l'école. Le rythme est chamboulé et pourtant, il faut quand même être au top le jour J.

**La performance ne se joue pas uniquement sur le praticable.
Elle commence 24 heures avant.**

Objectif de cette préparation la veille :

- Apaiser le système nerveux
- Optimiser l'énergie
- Installer la confiance
- Réduire toute source de stress inutile



*La performance n'est pas une
question de pression.*

C'est une question d'équilibre.



Une gymnaste performe mieux quand son corps et son cerveau se sentent en sécurité.
Une gymnaste sereine est une gymnaste plus précise.

1. Préparer le corps



HYDRATATION

☐ 8 à 10 verres d'eau dans la journée



De l'eau claire, pas trop froide, pour ne pas dépenser d'énergie à la réchauffer par l'estomac.



Éviter sodas et boissons excitantes (thé, café, boissons énergisantes).



ALIMENTATION

La veille de la compétition

Petit déj

- ☐ Protéines
Oeufs, viande blanche, poisson, fromage blanc, fromage
- ☐ Bons lipides
Amandes, noix, noisettes, avocat, filet d'huile d'olive ou de colza
- ☐ Bons sucres
Fruits de saison entiers

Goûter

- ☐ Fruits
De saison, entiers, crus
- ☐ Protéines et lipides
Amandes, noix, noisettes, cajou
- ☐ Aliment plaisir
En quantité raisonnable

Déjeuner

- ☐ Protéines
Oeufs, viande blanche, poisson
- ☐ Légumes
De saison, cuits et/ou crus
- ☐ Amidons
Pommes de terre, riz basmati, quinoa, pâtes semi-complètes
- ☐ Bons lipides
Filet d'huile d'olive ou de colza
- ☐ Bons sucres
Compote ou fruit cuit

Dîner

- ☐ Protéines simples
Omelette, poisson blanc
- ☐ Légumes cuits
De saison, à la vapeur ou en soupe
- ☐ Amidons simples
Pommes de terre, riz basmati, sarrasin

Le jour J

Petit déj

- ☐ Protéines peu grasses
Oeufs, viande blanche, jambon, fromage
- ☐ Bons lipides
Amandes, noix, noisettes, avocat, filet d'huile d'olive ou de colza
- ☐ Bons sucres
Fruits de saison entiers



**La compétition est l'après-midi.
Puis-je manger à midi ?**

Oui bien sûr !

L'aliment doit être un carburant et non un fardeau à digérer.

Dans ce cas, privilégier les aliments simples (non transformés) et peu variés :

1 protéine + 1 légume + 1 amidon

Ex : Poulet + Haricots verts + Pommes de terre froides



- Arrêter de manger avant d'arriver à satiété.
- Privilégier les aliments simples (non-transformés) et faciles à digérer.



- Ne pas consommer d'aliment nouveau : on ne sait pas comment ton corps va réagir.
- Éviter les aliments trop gras : fritures, sauces riches.
- Si tu n'as pas faim, ne te force pas à manger. Mais n'oublie pas de boire.

2. Préparer le mental



APAISER LE SYSTÈME NERVEUX

Fleurs de Bach®

- ☐ "Rescue" matin, midi, soir
Sur la langue ou dans un verre d'eau

Playlist spéciale compète

- ☐ Musique motivante en journée
☐ Musique relaxante le soir

Cohérence cardiaque

- ☐ 1 à 3 séances par jour
5 minutes
Inspirer 5 secondes, expirer 5 secondes



à faire avec ses parents !



INSTALLER LA CONFIANCE

Affirmations positives

- ☐ Répéter 3 fois :
 - Je suis prête
 - Je suis capable
 - Je vais rester sur la poutre*À se répéter autant de fois que nécessaire, dans la tête ou tout haut, éventuellement devant un miroir.*

Visualisation

- ☐
 - Se voir réussir
 - Ressentir la fierté
 - Visualiser des sensations positives
- ☒ *Éviter de se refaire la compétition en boucle (stress)*

3. Priorité au sommeil



FAVORISER LA RÉCUPÉRATION

En journée

- ☐ Activités plaisantes, qui ne sont pas en lien avec la gym
- ☐ Prendre l'air et la lumière du soleil
- ☒ *Éviter : activités stimulantes, sportives, temps d'écran trop longs*

Le soir

- ☐ Se coucher tôt (9h de sommeil min.)
- ☐ Chambre aérée et fraîche
- ☐ Couper les écrans 2h avant
- ☐ Sac prêt

4. CHECK-LIST MATÉRIELLE ANTI-STRESS



Des affaires préparées la veille :

- Sécurisent le cerveau pour une récupération optimale
- Évitent de stresser le matin du jour J
- Préviennent tout oubli



LE SAC

Les indispensables

- ☐ Demi-pointes / chaussons
- ☐ Maniques
- ☐ Matériel orthopédique éventuel
Chevillère, genouillère, strap...
- ☐ Licence

Les “mieux avec que sans”

- ☐ Gourde d'eau
- ☐ Claquettes
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Élastiques / épingles / chouchou
- ☐ Snacks de récupération
Amandes, noix, noisettes, banane, fruits secs, chocolat noir, compote



LE GROOMING

À sortir et regrouper la veille au soir

- ☐ Justaucorps
- ☐ Tenue d'échauffement
- ☐ Chouchou / noeud
- ☐ Épingles / élastiques / filet à chignon
- ☐ Laque
- ☐ Maquillage



*Assure-toi que la coiffure
que tu devras faire le
matin est maîtrisée.*

Pas de mauvaise surprise !



Pour que le corps ne soit focus que sur 1 seule chose

Prévoir un peu de temps pour passer aux toilettes le matin avant de partir...

Le stress peut accentuer le mal de ventre, alors autant qu'il soit le moins rempli possible lorsque tu seras sur le plateau de compétition.