

# Questionnaire Préalable Routine de préparation d'avant-match

1. Situation

2. Stresseurs potentiels

3. Signes physiques annonciateurs

4. De quoi ai-je besoin?

5. Ce qui est dans mon environnement et sur lequel je n'ai pas de contrôle ?

6. Ce sur quoi j'ai du contrôle et sur lequel je veux agir ?

7. Les moments Clefs ?