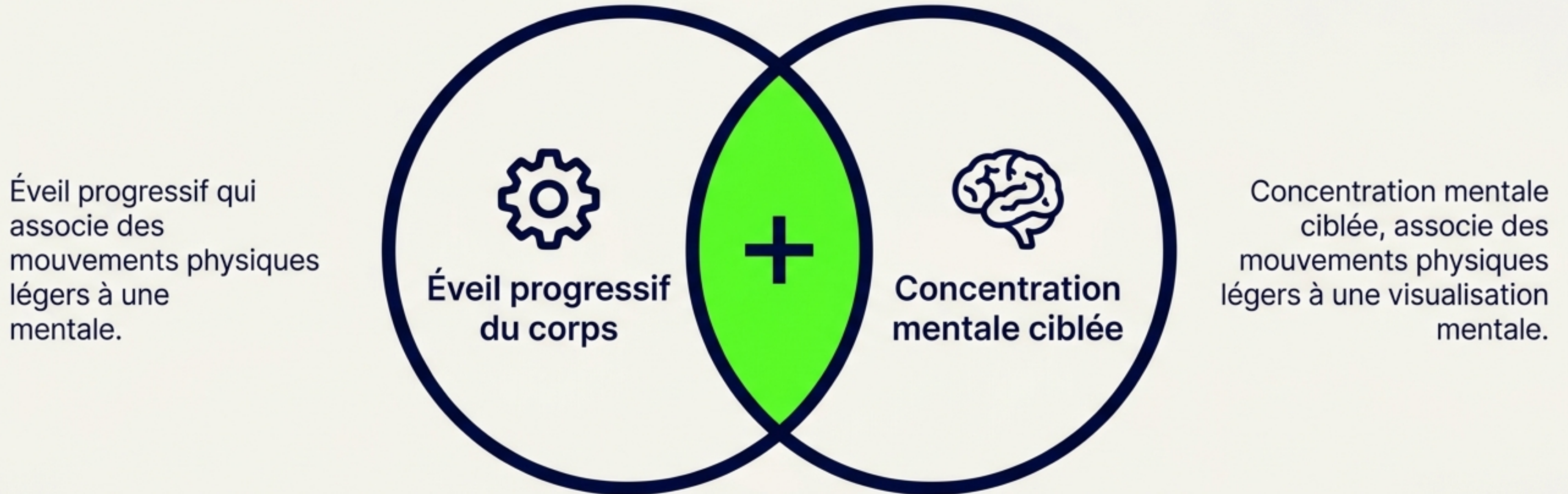


Routine d'échauffement mental et physique combiné

Activez corps et esprit pour
une performance optimale



Définition de la synergie parfaite



Une méthode innovante qui associe des mouvements physiques légers à une visualisation mentale.

L'objectif est d'activer simultanément les deux systèmes pour une préparation complète avant l'effort.

Les limites des échauffements classiques

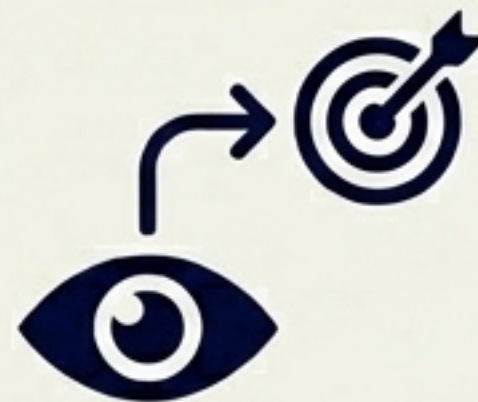
Échauffement physique seul	Préparation mentale seule	Routine combinée
<ul style="list-style-type: none">• Corps préparé, mais esprit souvent distrait ou nerveux.• Pensées parasites toujours présentes.	<ul style="list-style-type: none">• Esprit concentré, mais corps insuffisamment mobilisé.• Manque de connexion aux sensations physiques physiques.	<ul style="list-style-type: none">✓ Activation complète du système nerveux central et des muscles.✓ Harmonie totale et élimination du stress.

Les quatre bénéfices de l'approche combinée



Activation simultanée

Mobiliser les muscles tout en concentrant le mental.



Projection mentale

Visualiser la réussite technique pendant le mouvement.



Connexion aux sensations

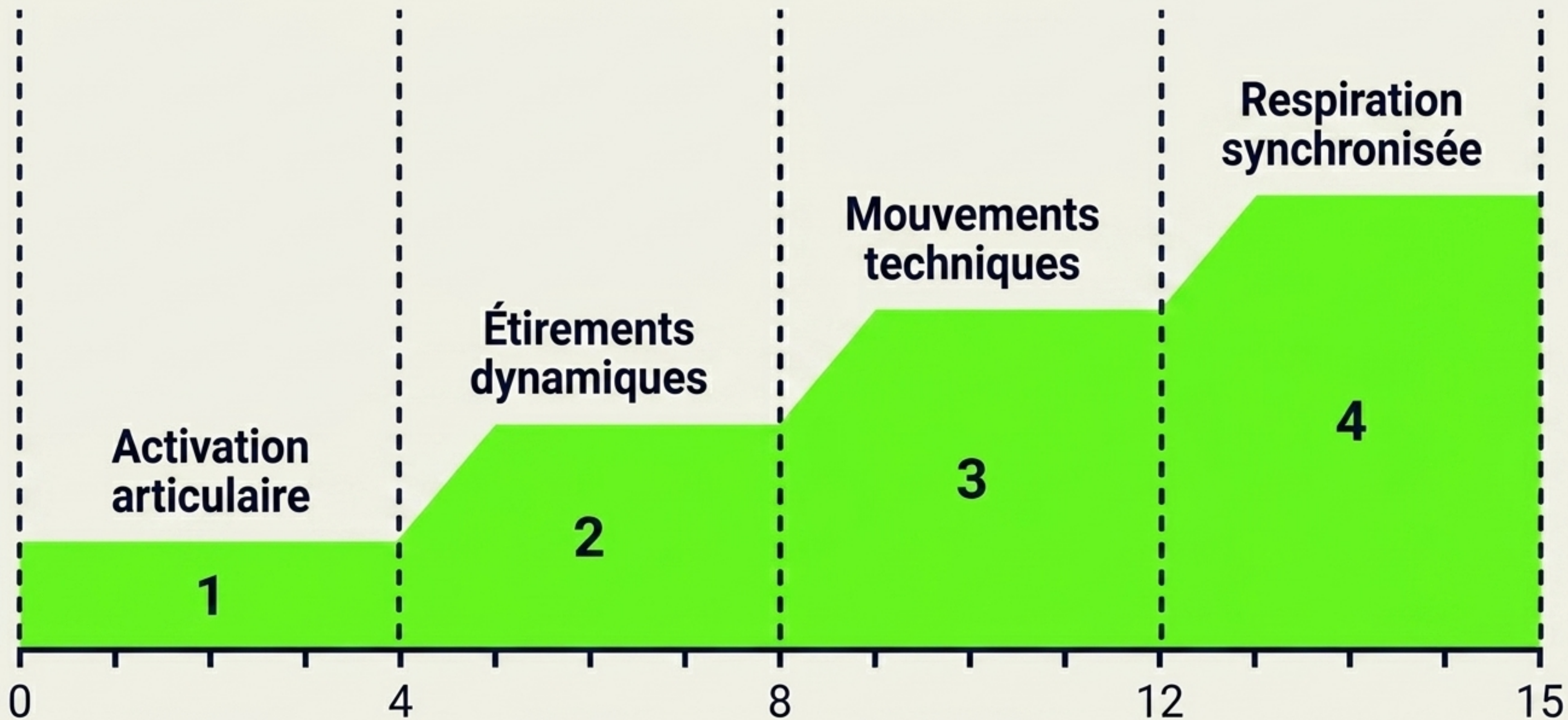
Recentrer l'attention sur le ressenti physique.



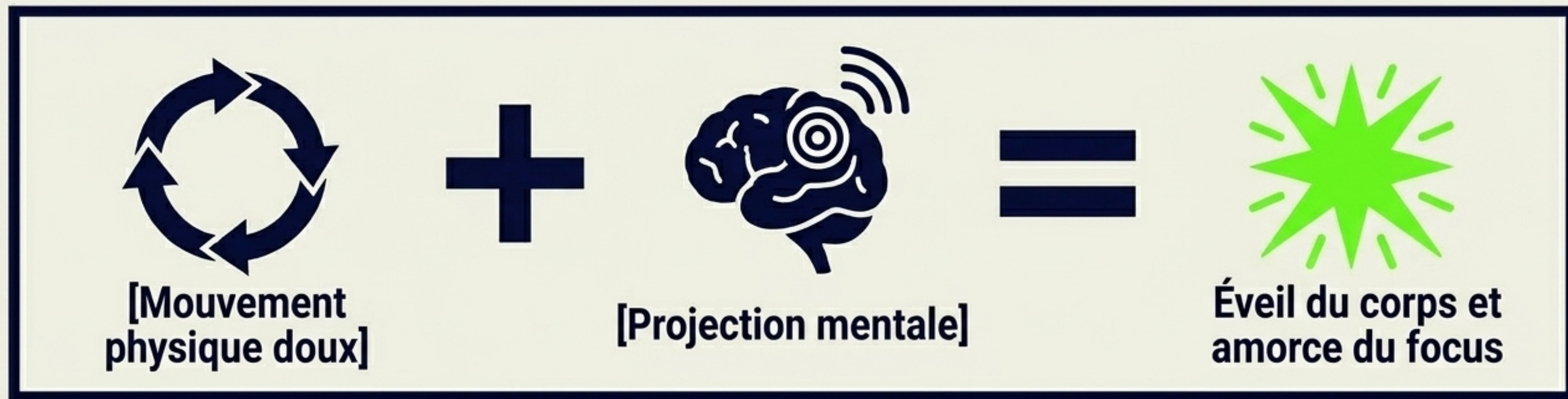
Réduction du stress

Focaliser l'esprit sur l'action pour éliminer les distractions.

La courbe d'activation (10 à 15 minutes)



Phase 1 : activation articulaire (0 à 4 min)



Application pratique :
effectuez des rotations légères des épaules et des poignets.

Cible mentale :
imaginez votre posture parfaite et les mouvements précis de votre discipline.

Phase 2 : étirements dynamiques (4 à 8 min)



[Mobilisation musculaire] + [Affirmation positive] = Ancrage de la confiance.



Application pratique :

réalisez des fentes ou des levées de genoux en mouvement lent.



PRÊT,
CONCENTRÉ,
CONFIANT

Cible mentale :

associez chaque mouvement à une phrase clé (ex. : je suis prêt, concentré et confiant).

Phase 3 : mouvements techniques (8 à 12 min)



[Simulation du geste]

+

[Visualisation de l'exécution]

=

Automatisation parfaite.



Application pratique :

simulez doucement un mouvement clé de votre sport (ex. : swing, lancer, passe).



Cible mentale :

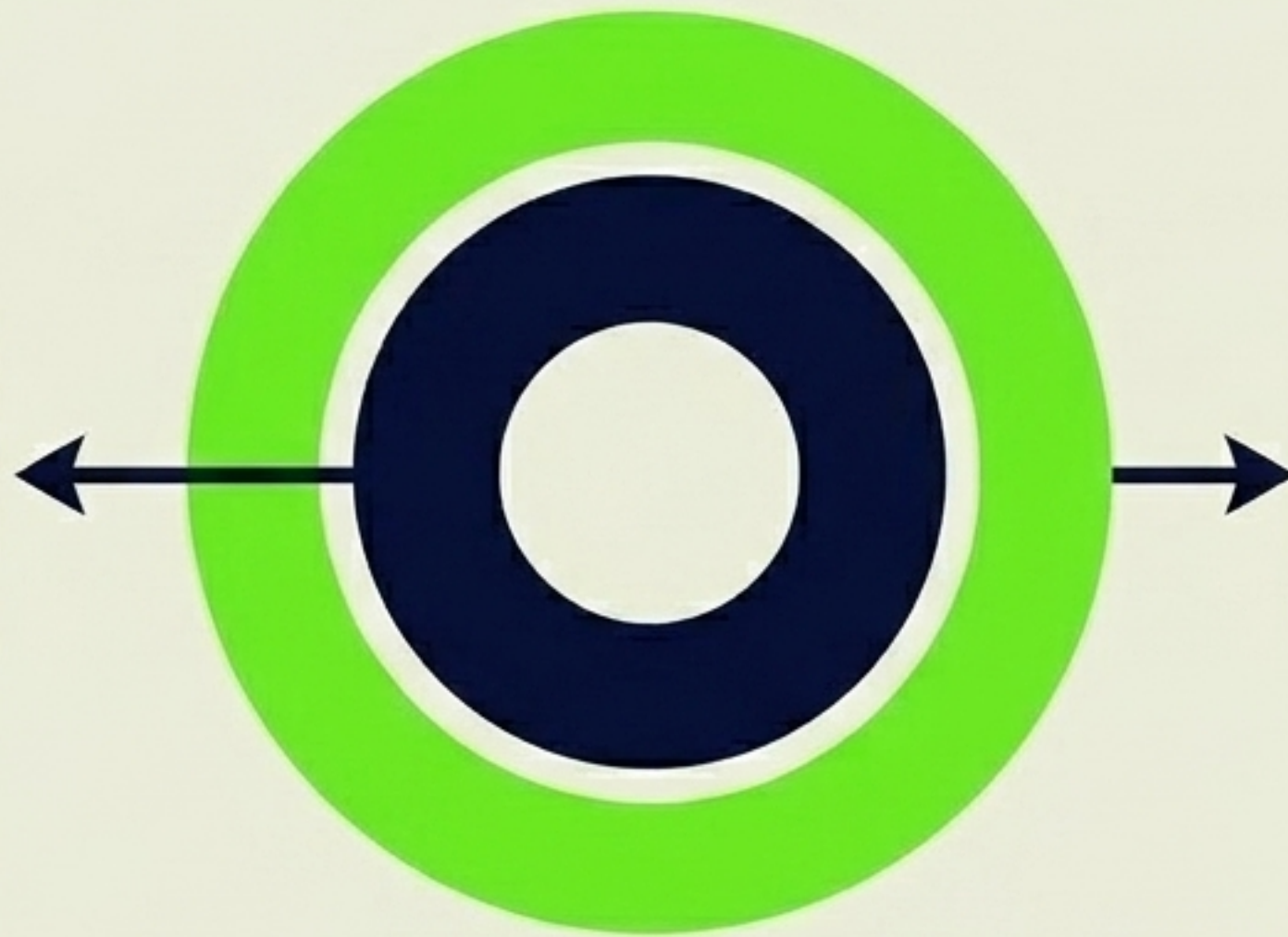
visualisez mentalement chaque étape du geste dans ses moindres détails avec une réussite totale.

Phase 4 : respiration synchronisée (12 à 15 min)



Concept central : stabiliser le mental et le corps avant l'effort.

Inspiration (4 secondes) :
ressentez l'énergie qui
circule et se diffuse dans
vos muscles.



Expiration (6 secondes) :
relâchez les tensions restantes
en vous connectant à vos
sensations physiques.

Visualisation finale : imaginez-vous calme, centré et prêt à performer.

Exemple concret d'application en football



Mental (esprit) : visualise une action ultra-précise en parallèle (sa passe, sa course, son tir).

Physique (corps) : effectue des mouvements d'échauffement comme des rotations des épaules. Son corps s'éveille progressivement.

L'esprit se projette dans la réussite pendant que le corps se met en condition.

Matrice des contextes d'application

Avant l'entraînement

Préparer efficacement l'esprit et le corps pour maximiser la séance.

Avant la compétition

Exécuter la routine complète pour activer l'énergie mentale et physique au plus haut niveau.

Après une pause

Versions courtes (respiration et mouvements techniques) pour réactiver la concentration.

Conseils pour maximiser la routine

Adaptez à votre sport :
choisissez des mouvements spécifiques à vos gestes techniques.

Restez fluide : assurez-vous que les mouvements soient légers pour éviter la fatigue.

Pratiquez régulièrement :
répétez pour créer un automatisme efficace.

Ancrez le positif : associez la visualisation à la fierté, au calme et à la confiance.



Résolution des obstacles fréquents

Problème	Solution
Difficulté à combiner visualisation et mouvements.	Commencez par des visualisations simples, puis ajoutez les mouvements progressivement.
Manque de concentration pendant la routine.	Intégrez des respirations profondes et des affirmations pour rester focalisé.
Fatigue musculaire prématurée.	Gardez les mouvements extrêmement légers et dynamiques sans forcer.

Un corps prêt, un esprit concentré, une performance inévitable.

La synergie en mouvement est la clé de votre préparation optimale.