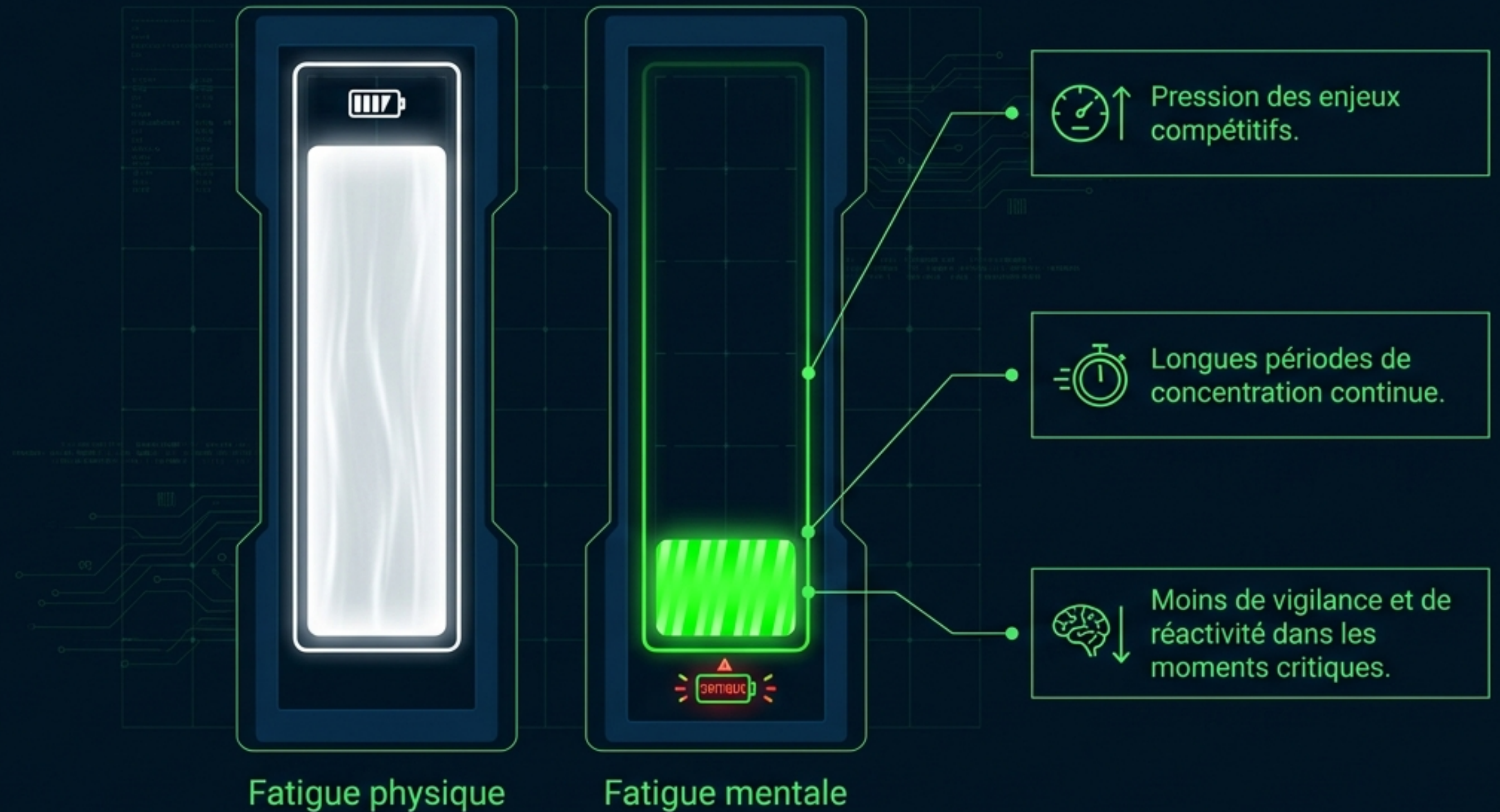




Playbook de haute performance: les micro-pratiques d'énergie mentale

Maintenez votre concentration, votre clarté et votre dynamisme dans les moments critiques.

La fatigue mentale s'accumule plus vite que la fatigue physique



La solution tactique : exploiter chaque temps mort

Les micro-pratiques sont des routines courtes conçues pour maintenir votre focus et vous préparer efficacement aux phases intenses.



Rapides

Réalisables en quelques secondes à 2 minutes.



Ciblées

Agissent sur un aspect précis (respiration, clarté, stimulation).



Adaptables

Utilisables dans n'importe quel contexte de compétition.

Les quatre bénéfices immédiats de l'entraînement mental



Recharge rapide

Augmentez votre clarté mentale en quelques secondes.



Concentration renforcée

Reconnectez-vous à vos objectifs après un effort intense.



Stimulation énergétique

Renforcez votre présence et votre dynamisme mental.



Réduction du stress

Recentrage émotionnel immédiat.

L'arsenal tactique : choisissez votre outil selon le chronomètre

20s

Ancrage physique

Recentrer l'esprit.

30s

Respiration énergisante

Recharge physique et mentale.

1 min

Visualisation éclair

Préparer l'action spécifique.

2 min

Pause mentale guidée

Réinitialiser le système.

Fiche tactique 1 : la respiration énergisante

Objectif : recharger l'énergie mentale et physique en 30 secondes.



Fiche tactique 2 : la visualisation éclair

Objectif : maintenir un focus clair sur l'objectif immédiat en 1 minute.

Étape 1



Fermer les yeux

Isoler le signal.

Étape 2



Imaginer l'action parfaite

Tir, lancer, passe.

Étape 3



Intégrer les détails

Vitesse, force, précision.

Fiche tactique 3 : l'ancrage physique

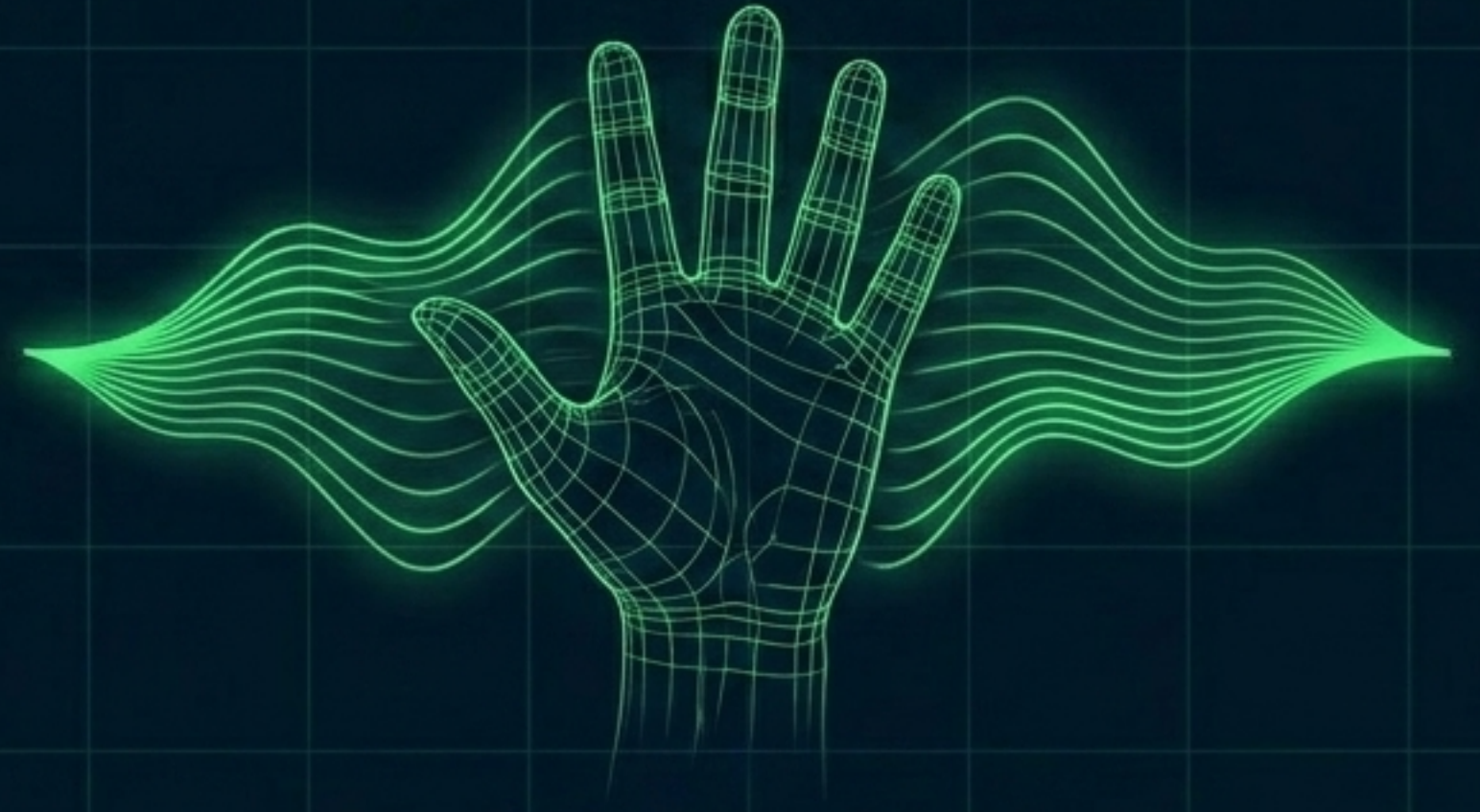
Objectif : créer une connexion immédiate corps-esprit en 20 secondes.

Phase A : tension



Serrez fermement pendant 5 secondes.

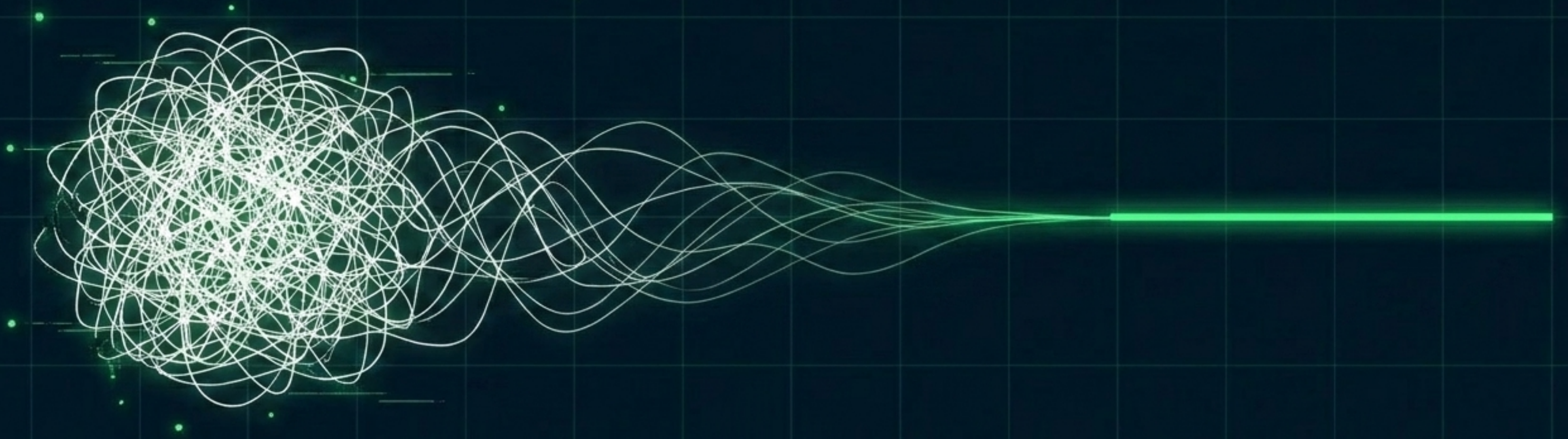
Phase B : relâchement



Relâchez lentement en soufflant profondément.

Fiche tactique 4 : la pause mentale guidée

Objectif : réinitialiser l'esprit et éliminer les pensées parasites en 1 à 2 minutes.



Imaginez un espace vide et calme. Visualisez vos pensées s'évaporer.

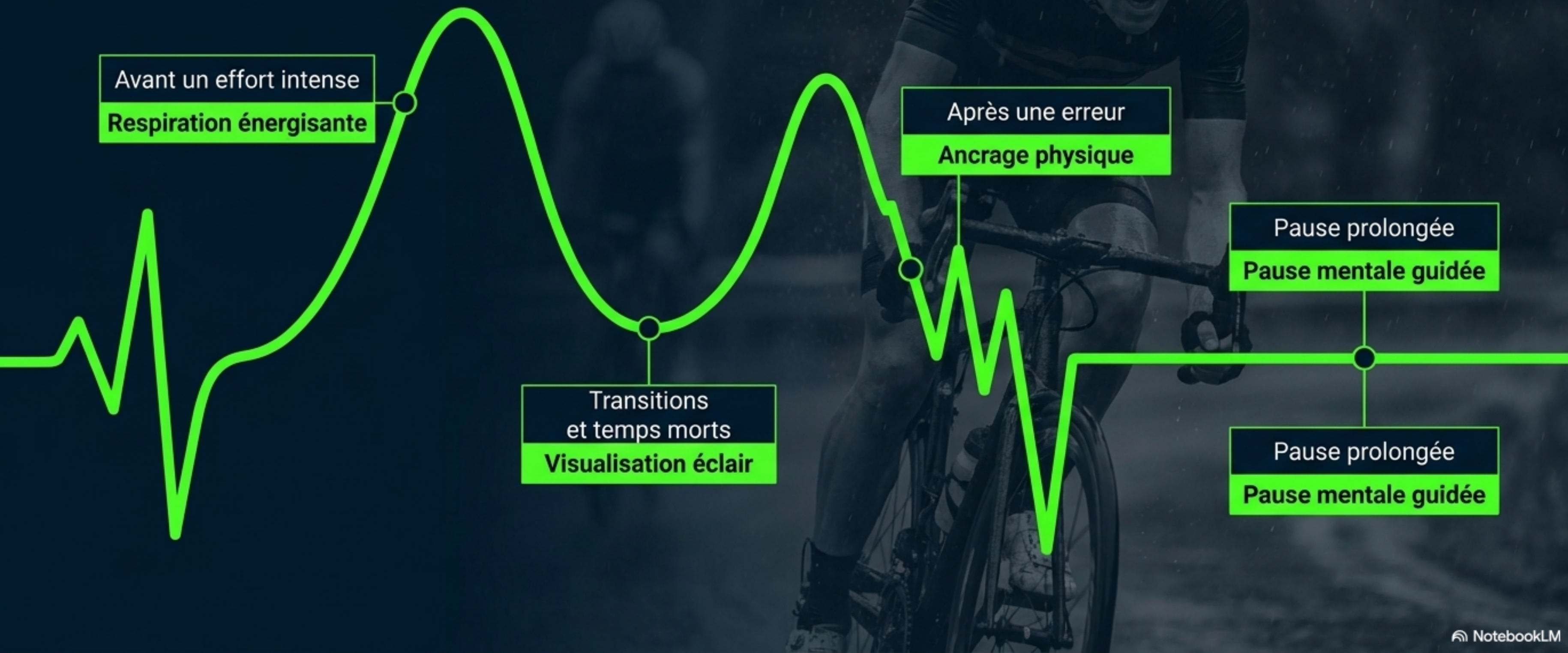
L'effet multiplicateur : combiner les outils

Associez plusieurs techniques pour un effet renforcé immédiat sur le terrain.



Exemple 2 : alternez entre ancrages physiques et respirations pour maintenir un état d'alerte optimal.

Le plan de match : quand déployer votre arsenal



Les quatre règles d'or de l'entraînement mental

[x]

L'anticipation

Pratiquez avant la compétition pour créer des automatismes.

[x]

L'adaptation

Choisissez l'outil en fonction de vos contraintes et du chronomètre.

[x]

La synergie

Combinez les approches pour maximiser l'impact.

[x]

L'immersion

Pendant l'exercice, éliminez absolument toute distraction.

**Chaque seconde de pause
est une opportunité
de gagner en force mentale.**