

Le Manuel Technique

Technique d'Équilibrage Psychologique Pré-Compétition

Alignez votre esprit et votre corps pour des performances optimales.

LES DÉFIS DU COMPTE À REBOURS



DISPERSION MENTALE.

Pensées négatives et incapacité à rester dans le présent.



DANWR05 0106
DKBA 10:15
M012 3750

WARNING

STRESS EXCESSIF.

Anxiété paralysante et rythme cardiaque incontrôlable.

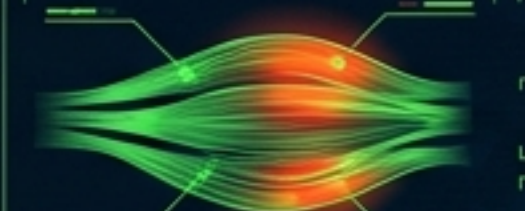


150
BPM

CRITICAL

TENSIONS PHYSIQUES.

Rigidité corporelle qui affecte la fluidité des gestes techniques.



MUSCLE STIFFNESS:
HIGH

MOBILITY:
COMPROMISED

LA PRÉPARATION MENTALE EST L'ANTIDOTE. ELLE OFFRE LA TRANSITION ESSENTIELLE ENTRE L'ENTRAÎNEMENT ET L'ARÈNE.

LES 3 PILIERS DE L'ÉQUILIBRE

RELAXATION PHYSIQUE

Relâcher les tensions corporelles et musculaires.

CALME MENTAL

Apaiser les pensées dispersées et retrouver la clarté.

ÉTAT OPTIMAL

Sérénité, détermination et maîtrise totale.

COHÉRENCE ÉMOTIONNELLE

Canaliser le stress vers une énergie constructive et positive.

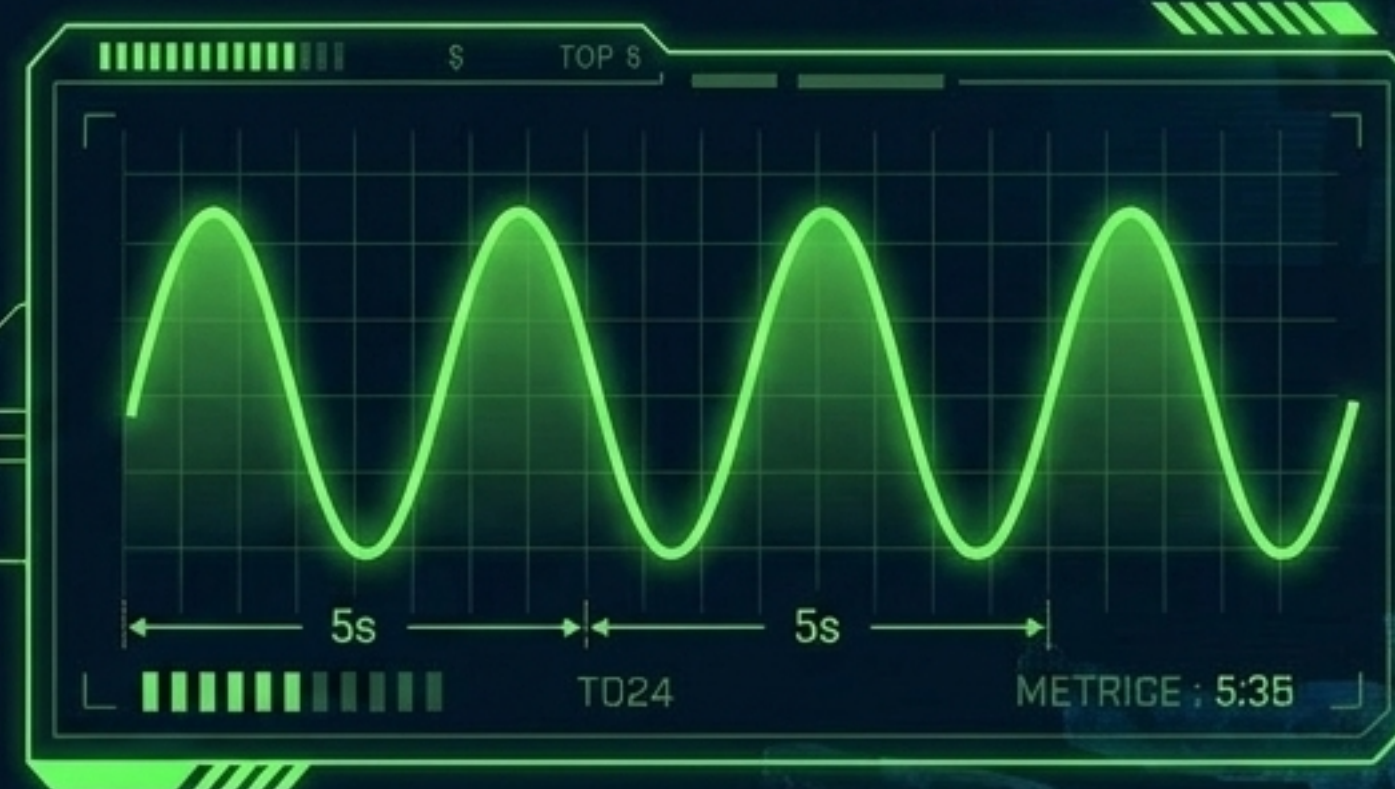
PROTOCOLES RESPIRATOIRES : COMPARATIF TECHNIQUE

RESPIRATION PROFONDE



- **Objectif** : Apaiser le système nerveux
- **Cycle** : 4-2-6 (Inspiration 4s | Blocage 2s | Expiration lente 6s)
- **Durée** : 3 à 5 minutes

COHÉRENCE CARDIAQUE



- **Objectif** : Apaisement émotionnel profond
- **Cycle** : 5-5 (Inspiration 5s | Expiration 5s synchronisées)
- **Durée** : 5 minutes

LE SCAN CORPOREL (BODY SCAN)

ÉPAULES (SCANNING)



MAINS (SCANNING)

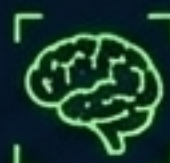


JAMBES (SCANNING)



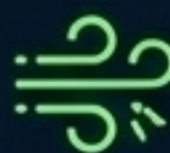
ÉTAPE 1 : INSTALLATION.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.



ÉTAPE 2 : CONCENTRATION.

Portez votre attention sur chaque zone, des pieds à la tête.



ÉTAPE 3 : RELÂCHEMENT.

À chaque expiration, libérez volontairement les tensions accumulées.

OBJECTIF : RÉDUIRE LA RIGIDITÉ POUR RESTAURER LA FLUIDITÉ TECHNIQUE.

PROGRAMMATION MENTALE

VISUALISATION SENSORIELLE

Action : Imaginez votre performance idéale avec fluidité.


Détail : Intégrez les aspects sensoriels (sons du stade, sensation de puissance, légèreté).



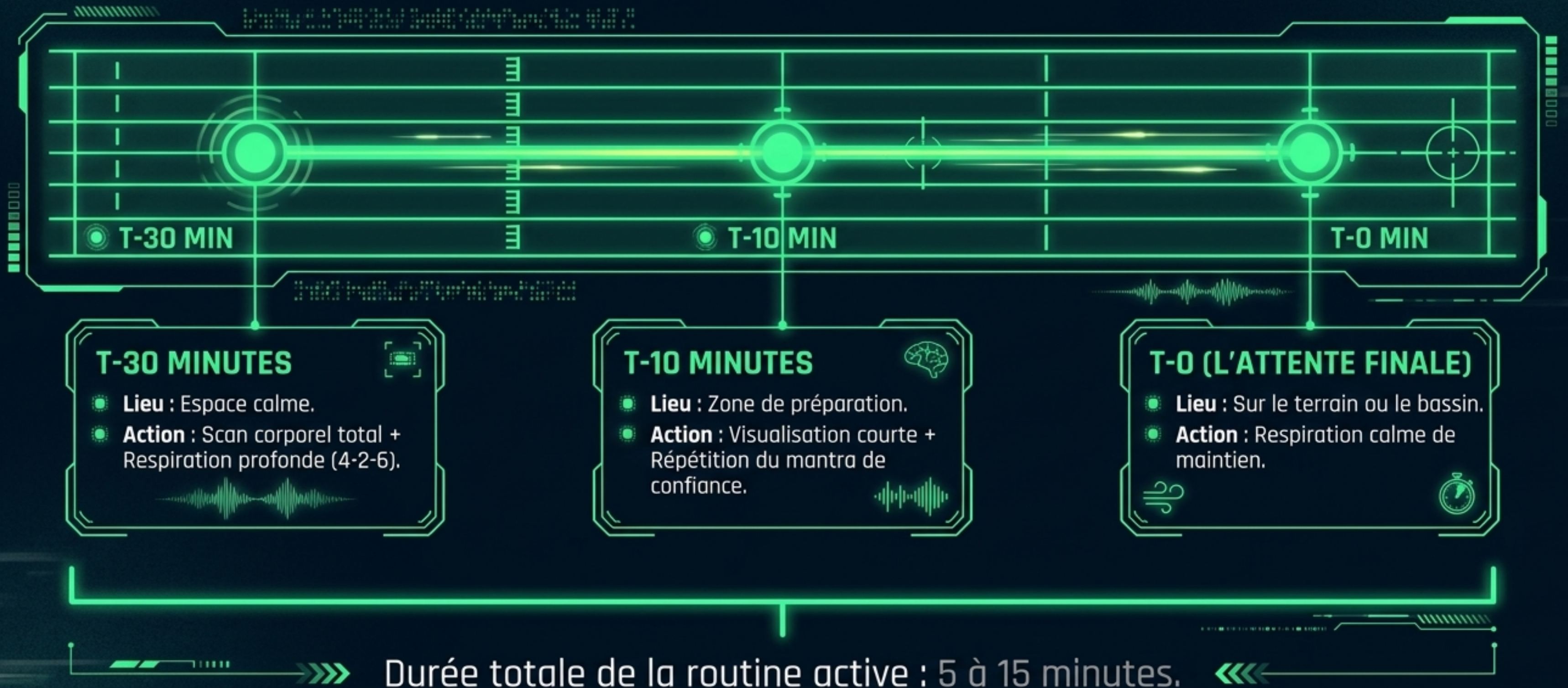
L'ANCRAGE PAR MANTRA

Action : Répétez une phrase courte pour verrouiller l'état d'esprit.






Exemple : "Je suis prêt(e), calme et confiant(e)."

 **Alternative :** Intégrer l'attention au souffle pendant l'échauffement physique (Méditation en mouvement).

LA SÉQUENCE DE DÉPLOIEMENT



MATRICE DE DIAGNOSTIC EN TEMPS RÉEL

	 Obstacle	 Solution
	Difficulté à se concentrer pendant la relaxation.	Réduire la charge. Commencez par des micro-sessions (2 à 3 minutes) et augmentez progressivement.
	Pensées envahissantes et doutes.	Redirection. Concentrez-vous exclusivement sur le souffle ; laissez passer les pensées sans les retenir.
	Tensions physiques persistantes.	Action mécanique. Associez le scan corporel à des étirements doux pour forcer la libération musculaire.

PREUVES SUR LE TERRAIN : ÉTUDES DE CAS



PROFIL : Sprinteuse (Finale)

- **ÉTAT INITIAL** : Stress intense, rythme cardiaque extrêmement élevé.
- **PROTOCOLE DÉPLOYÉ** : Cohérence cardiaque (5-5) + Visualisation du départ.
- **RÉSULTAT** : Fréquence cardiaque stabilisée, départ totalement maîtrisé.

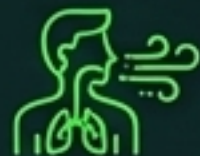


PROFIL : Joueur de Tennis (Match Décisif)

- **ÉTAT INITIAL** : Anxiété liée aux attentes, forte tension bloquant les épaules.
- **PROTOCOLE DÉPLOYÉ** : Scan corporel ciblé + Ancrage par mantra positif.
- **RÉSULTAT** : Disparition de la rigidité, augmentation nette de la concentration.

INTÉGRATION DANS L'ÉCOSYSTÈME SPORTIF

PHASE 1 : AVANT L'ENTRAÎNEMENT.



Méditation sur le souffle (5-10 min) pour se recentrer et créer une coupure avec le quotidien.

PHASE 2 : AVANT LA COMPÉTITION.



La routine complète (Respiration + Visualisation + Mantra) pour atteindre le pic de performance.

PHASE 3 : EN DEHORS DU SPORT (QUOTIDIEN).



Journal pré-compétition (3 objectifs, 2 gratitudes) pour structurer l'esprit et gérer le stress global.

**Un esprit calme donne
naissance à une
performance imparable.**

La sérénité n'est pas l'absence d'énergie, c'est le moteur d'une maîtrise totale. Entrez dans l'arène prêt à conquérir.