



ANALYSE MENTALE POST-PERFORMANCE

TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE EN EXCELLENCE.

DÉFINITION : DU RESSENTI À LA STRATÉGIE

JUGEMENT ÉMOTIONNEL

Ruminations. Frustration.
Euphorie non-analysée.

STATUS: UNSTRUCTURED DATA STREAM. CHAOS DETECTED.

TRANSITION

P80E252: CONVERTING RAW EMOTION TO STRATEGIC INPUT.

ANALYSE OBJECTIVE

Revisiter la performance de manière
constructive pour maximiser les
apprentissages.

STATUS: STRUCTURED ANALYSIS IN PROGRESS. OPTIMIZATION ACTIVE.

**TECHNIQUE ESSENTIELLE POUR CIBLER LES
AMÉLIORATIONS ET RENFORCER LES POINTS FORTS.**



POURQUOI C'EST INDISPENSABLE



RENFORCER LA CONFIANCE

Valoriser les éléments positifs (Ancrage).

STATUS: ANCHORING POSITIVE DATA.
INTEGRATION COMPLETE.



CIBLER LA PROGRESSION

Identifier des compétences spécifiques à travailler.

STATUS: SKILL IDENTIFICATION PROTOCOL.
TARGET ACQUIRED.



ÉQUILIBRE MENTAL

Éviter les ruminations négatives et les jugements sévères.

STATUS: EMOTIONAL REGULATION STABLE.
NEGATIVE FEEDBACK FILTERING.



RÉSILIENCE

Transformer les échecs en données pour devenir plus fort.

STATUS: ADAPTATION TO FAILURE.
RESILIENCE MATRIX ACTIVE.



LE PROTOCOLE STANDARD (5 ÉTAPES)

SYSTÈME D'EXÉCUTION OPTIMISÉ.

01. PRÉPARER

Calme & Décompression

STATUS: FNNT PROGRESS:
OPTIMIZED.

03. DÉCOMPOSER

Les Réussites

STATUS: FAST PROGRESS.
SEQUENCE ACTIVE.

05. PLANIFIER

Le Plan d'Action

02. REVISITER

Replay Mental

STATUS: PROTOCOL INITIATED.
SEQUENCE ACTIVE.

PHASE 1-5 PROGRESS:
OPTIMIZED.

04. ANALYSER

Les Échecs

PHASE 1-5 PROGRESS:
OPTIMIZED.

PHASE 1 : MISE EN PLACE

SYSTÈME D'EXÉCUTION OPTIMISÉ.

01. PRÉPARATION (LA ZONE NEUTRE)



Règle : Accorder 30 minutes de décompression post-effort.

Objectif : Réguler les émotions avant d'analyser. Environnement calme requis.

STATUS: DECOMPRESSION PROTOCOL INITIATED.
ENVIRONNEMENT STABLE. NEUTRAL ZONE ESTABLISHED.

02. REVISITE (LE REPLAY)



Méthode : Découper la performance en 3 segments (Début / Milieu / Fin).

Tâche : Identifier factuellement 3 réussites et 2 axes d'amélioration.

STATUS: SEQUENCED ANALYSIS ACTIVE.
FACTUAL DATA EXTRACTION IN PROGRESS.

PHASE 2 : LE COEUR DE L'ANALYSE

03. SUCCÈS

Qu'est-ce qui a conduit au succès ?

Action : Identifier les compétences reproductibles.
Ancrer la confiance.

STATUS: ANALYSIS PROTOCOL INITIATED

04. ÉCHECS

Le Recadrage Constructif.

Source : Technique /
Mental / Préparation ?

Mindset : Reformuler l'échec
comme une opportunité
d'apprentissage.

STATUS: REFRAME SEQUENCE ACTIVE

05. LE PLAN D'ACTION (CLÔTURER LA BOUCLE)

Une analyse sans plan d'action est inutile.

Mission Card

- **OBJECTIFS S.M.A.R.T.**
-  **S** SPÉCIFIQUE (Quoi améliorer ?)
Roboto Mono: Spécial améliorer ?
-  **M** MESURABLE (Critères clairs)
Roboto Mono: Critères clairs
-  **A** ATTEIGNABLE (Réaliste)
Roboto Mono: Atteignable
-  **R** RÉALISTE (Selon capacités)
Roboto Mono: Selon capacités
-  **T** TEMPOREL (Échéance)
Roboto Mono: Échéance

**ACTION
IMMÉDIATE**

STATUS: CLOSING THE LOOP.
EXECUTION SEQUENCE PENDING.
MISSION: IMPLEMENTATION.
DATA: DEFINED.

NIVEAU AVANCÉ : AU-DELÀ DE LA SURFACE

ANALYSE STANDARD
(Réussites / Échecs)

ANALYSE PROFONDE
Roboto Roboto

CONTEXTE
Météo, Public, Environnement
Roboto Mono

ÉTAT INTERNE
Stress, Physiologie, Préparation
Roboto Mono

MICRO-DÉCISIONS
(Les instants critiques de bascule)
Roboto Mono

OUTIL FORENSIQUE : LA MÉTHODE DES 5 POURQUOI

PROBLÈME : J'ai manqué ce tir.

POURQUOI ? -> J'étais mal positionné.

POURQUOI ? -> J'ai anticipé le mouvement trop tard.

POURQUOI ? -> J'ai hésité sur la tactique.

POURQUOI ? -> Je manquais de confiance sur cette phase.

RACINE : Je dois retravailler ce scénario spécifique à l'entraînement.

Refer to the '5 Whys' exercise in the advanced annex.

ANALYSE COMPARATIVE & DATA

STATUS: COMPARATIVE & DATA ANALYSIS SEQUENCE ACTIVE

APPROCHE COMPARATIVE



Comparer la session actuelle avec les performances passées pour identifier les tendances.

INTÉGRATION DATA



Utiliser la vidéo et les statistiques pour valider le ressenti et combattre les biais.

L'OUTIL QUOTIDIEN : LE JOURNAL DE PERFORMANCE



DATE & CONTEXTE

25 OCTOBRE 2023 / ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE, CONDITIONS OPTIMALES

✓ 3 RÉUSSITES (POINTS FORTS)

- Augmentation de la charge maximale
- Récupération rapide après l'effort
- Bonne gestion du stress en fin de séance

⚠ 2 AXES D'AMÉLIORATION (DÉFIS)

- Technique sur les dernières répétitions
- Concentration sur la phase d'échauffement

😊 ÉMOTIONS RESSENTIES

- Motivation, Fierté, Fatigue, Détermination

💡 LEÇON PRINCIPALE

- L'importance de la préparation mentale avant l'effort intense.

PLAN D'ACTION

DRILLS MENTAUX D'ACTIVATION

STATUS: MENTAL ACTIVATION SEQUENCE ACTIVE



VISUALISATION CORRECTIVE

Rejouer les succès pour ancrer la confiance. Rejouer les échecs en visualisant l'action CORRIGÉE et réussie.



DIALOGUE INTERNE

Le Coach Intérieur.
Question clé : "Comment puis-je m'améliorer la prochaine fois ?" (Ton constructif).

CVPM

TACTICAL PERFORMANCE BRIEFING

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE

POST-PERFORMANCE

Immédiat. Bloquer 10-15 minutes systématiquement.



PRÉ-COMPÉTITION

Relire pour activer la mémoire de réussite.



CONFRONTER AVEC UN COACH



HEBDOMADAIRE

Révision globale des progrès.



LES RÈGLES D'OR DE L'EFFICACITÉ



OBJECTIVITÉ

Restez factuel, évitez le jugement personnel.



DISCIPLINE

La régularité transforme l'analyse en arme.



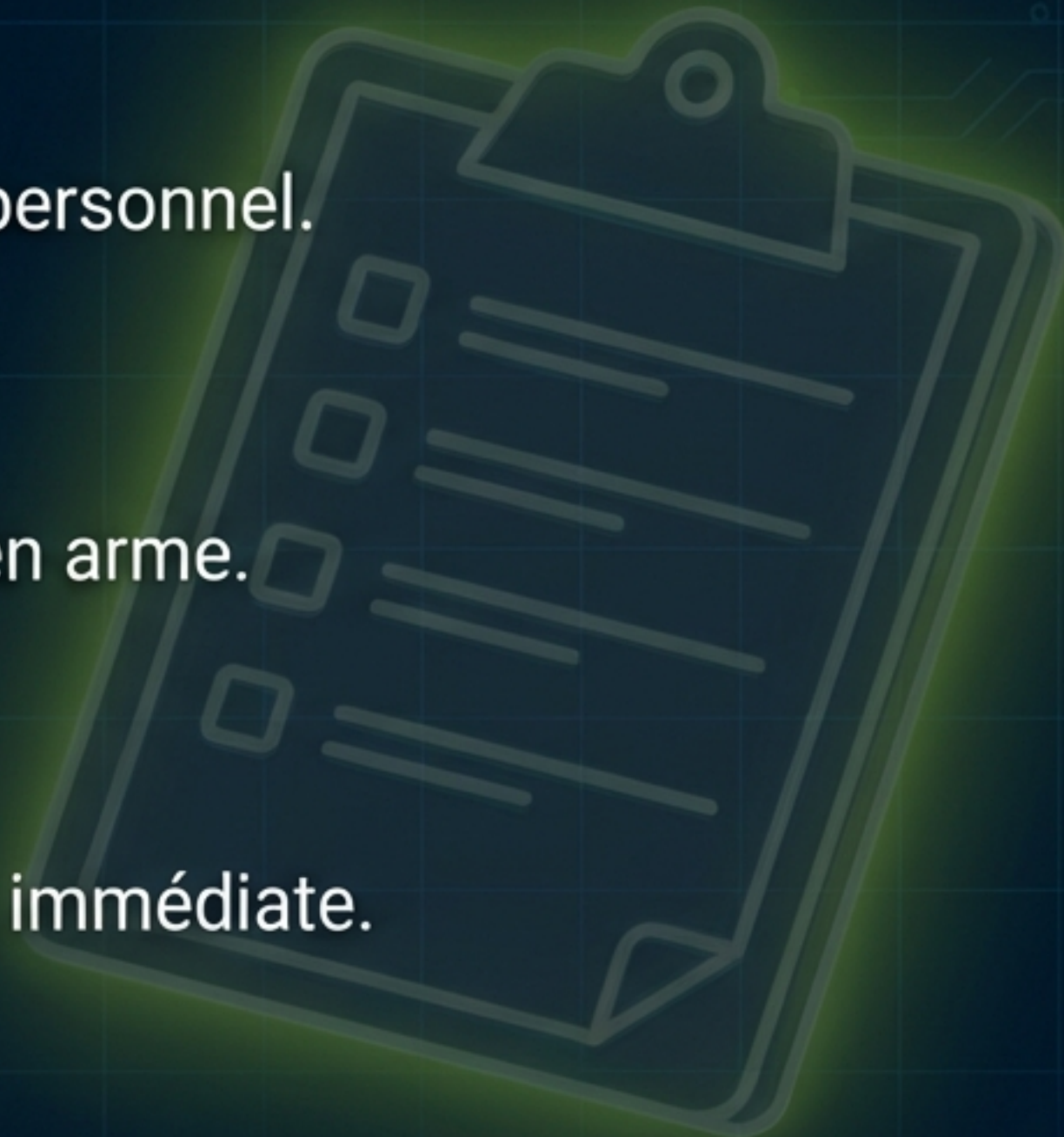
PROACTIVITÉ

L'analyse ne sert à rien sans action immédiate.



HONNÊTÉTÉ

Pas de complaisance sur les échecs, pas de fausse modestie.





**“CHAQUE PERFORMANCE EST UNE
BRIQUE POUR CONSTRUIRE L’ATHLÈTE
QUE VOUS SOUHAITEZ DEVENIR.”**

ANALYSEZ. APPRENEZ. PROGRESSEZ.

Le pouvoir de changer réside dans vos actions.