

Manuel tactique  
d'optimisation.



# Calibrage avant l'impact : le scan mental pré-compétition.

Équilibrez votre état physique et  
mental juste avant de performer.

POS: 48.8566 N, 2.3522 E

VITESSE: 1.2 M/S

FREQ. CARDI 72 BPM  
ACTIVATION NEURO. 68%

# Alerte système : les ravages de la tension non gérée.

L'adrénaline et le stress d'avant-match sont inévitables. Sans gestion, ils provoquent des défaillances critiques en chaîne.



## Perte de concentration

Le mental est envahi par les pensées parasites, la peur de l'échec et les doutes. Le focus optimal disparaît.



## Baisses de performance


La tension musculaire excessive altère la fluidité et la précision du geste technique.



## Instabilité émotionnelle

Un niveau de stress trop élevé pousse le corps vers des actions erratiques et des erreurs impulsives.

# L'outil de diagnostic : qu'est-ce que le scan mental ?



Un check-up éclair de l'état corporel et psychique réalisé dans les instants précédant l'épreuve.

## Détection précoce

Identification immédiate des dysfonctionnements physiques (crispations) et psychiques (inquiétudes).

## Stabilité émotionnelle

Atténuation des craintes et verrouillage du recentrage sur l'objectif de performance.

## Ajustement ciblé

Correction chirurgicale via la respiration, la posture et la reformulation de la pensée.

# Les origines du protocole d'activation.

## Pratiques de pleine conscience

Adaptées spécifiquement pour l'intensité de l'environnement sportif.

## Préparation de l'élite

Techniques de pointe utilisées par les athlètes de haut niveau.

## Relaxation brève

Exercices de respiration consciente et de relaxation musculaire express.

## Le scan mental

Quelques minutes avant l'épreuve, balayer son corps, détecter les tensions et s'ajuster pour performer avec confiance.

# Paramètres de déploiement : la fenêtre d'activation.

De 60 minutes à quelques minutes avant le coup d'envoi [adaptable selon la discipline].

T-60 minutes

T-0 [L'épreuve]

## Le cadre (Environnement)

- Trouvez un espace calme ou à l'écart de l'agitation.
- Posture assise ou debout, le plus détendu possible.
- Évitez toute position inconfortable qui créerait une fausse tension.

# Phase 1 : Le diagnostic corporel.



## Protocole d'instruction

- 1. Balayage ascendant :**  
Parcourez mentalement l'anatomie, en partant de la base (les pieds) jusqu'au sommet (la tête).
- 2. Détection :** Marquez mentalement un arrêt sur chaque crispation, douleur ou raideur musculaire.
- 3. Relâchement :** Libérez volontairement et progressivement chaque zone identifiée.

## Phase 2 : L'entonnoir cognitif et émotionnel.

### Signal brut

Identification de **l'émotion dominante** (stress, anxiété, nervosité) ou de la **pensée parasite** ("Peur de l'échec").

### Filtre de reformulation

Traitement constructif de la donnée. Le stress n'est pas une menace, c'est un signal d'éveil physique.

### Signal optimisé

"Je suis prêt. J'ai les ressources nécessaires.  
Mon stress indique ma motivation."

## Phase 3 : Recalibrage respiratoire et focus.

**Action primaire :** Utiliser la respiration profonde pour faire chuter l'activation physiologique excessive.

**Action secondaire :** Recentrage de l'attention exclusivement sur l'objectif immédiat et le plan d'action.



# Exécution A : Le mini-scan corporel.

02:00

Objectif: Détecter et relâcher les tensions physiques en moins de 2 minutes.

Étape 1: Fermez les yeux, initiez une respiration lente et contrôlée.

Étape 2: Scannez les secteurs anatomiques un par un (pieds, mollets, cuisses, buste, épaules, bras, nuque, visage).

Étape 3: À chaque zone scannée, évaluez le niveau de crispation et déclenchez un relâchement conscient.

# Exécution B : Le check-up émotionnel éclair.

02:00

Objectif: Capter la charge émotionnelle et la réorienter instantanément.



Étape 1 (Interrogation directe)  
Posez-vous la question clé : "Quelle émotion est la plus présente en moi, là, maintenant ?".

Si le stress domine...

Étape 2 - Pivot mental

Transformez-le en carburant : "Ce stress indique ma motivation, j'en fais un moteur".

Étape 3 - Ancrage

Une inspiration profonde, suivie d'une expiration ralentie pour figer le nouvel état.

# Exécution C : Le verrouillage du plan d'action.

Objectif: Se fixer des directives mentales inviolables avant le coup d'envoi.



---



---



---

Sélection des clés: Listez uniquement 2 à 3 points techniques ou mentaux (ex. "Épaules détendues, regard affirmé, je respire avant chaque geste").



Sceau d'engagement: Confirmez ce plan avec une phrase d'auto-encouragement définitive.

# Matrice d'application : ajustements par discipline.

	<b>Endurance (ex: Course, Cyclisme)</b>	<b>Collectif (ex: Football, Basket)</b>	<b>Combat (ex: Judo, Boxe)</b>	<b>Précision (ex: Golf, Tir)</b>
Focus principal	Rythme respiratoire, économie d'énergie.	Isolement mental, blocage du bruit extérieur.	Contrôle strict de l'agitation mentale et nerveuse.	Stabilité absolue et calme intérieur.
Ajustement corporel	Posture relâchée pour l'effort long.	Recentrage individuel avant d'intégrer le groupe.	Relâchement musculaire pour garantir la vitesse de frappe.	Dissipation totale des micro-tensions parasites.

# La boucle d'intégration à l'entraînement.

Ajustez la durée au contexte  
(ex : 2 min pour un sport  
explosif, 5 min pour l'endurance).

3. Adapter

1. Planifier

Consacrez 5 minutes de scan  
en fin d'échauffement ou juste  
avant l'épreuve simulée.

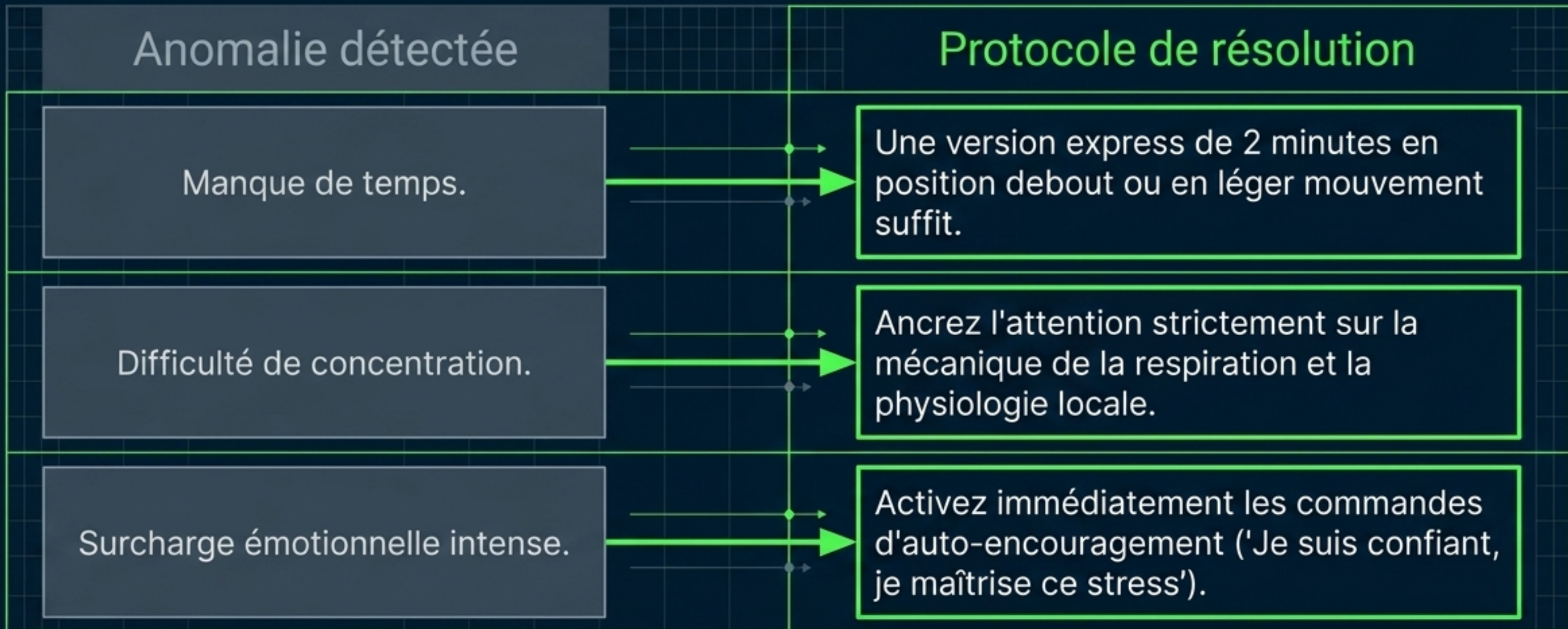
2. Répéter

La vitesse d'exécution s'améliore  
avec la pratique. Le scan devient un  
automatisme instinctif.

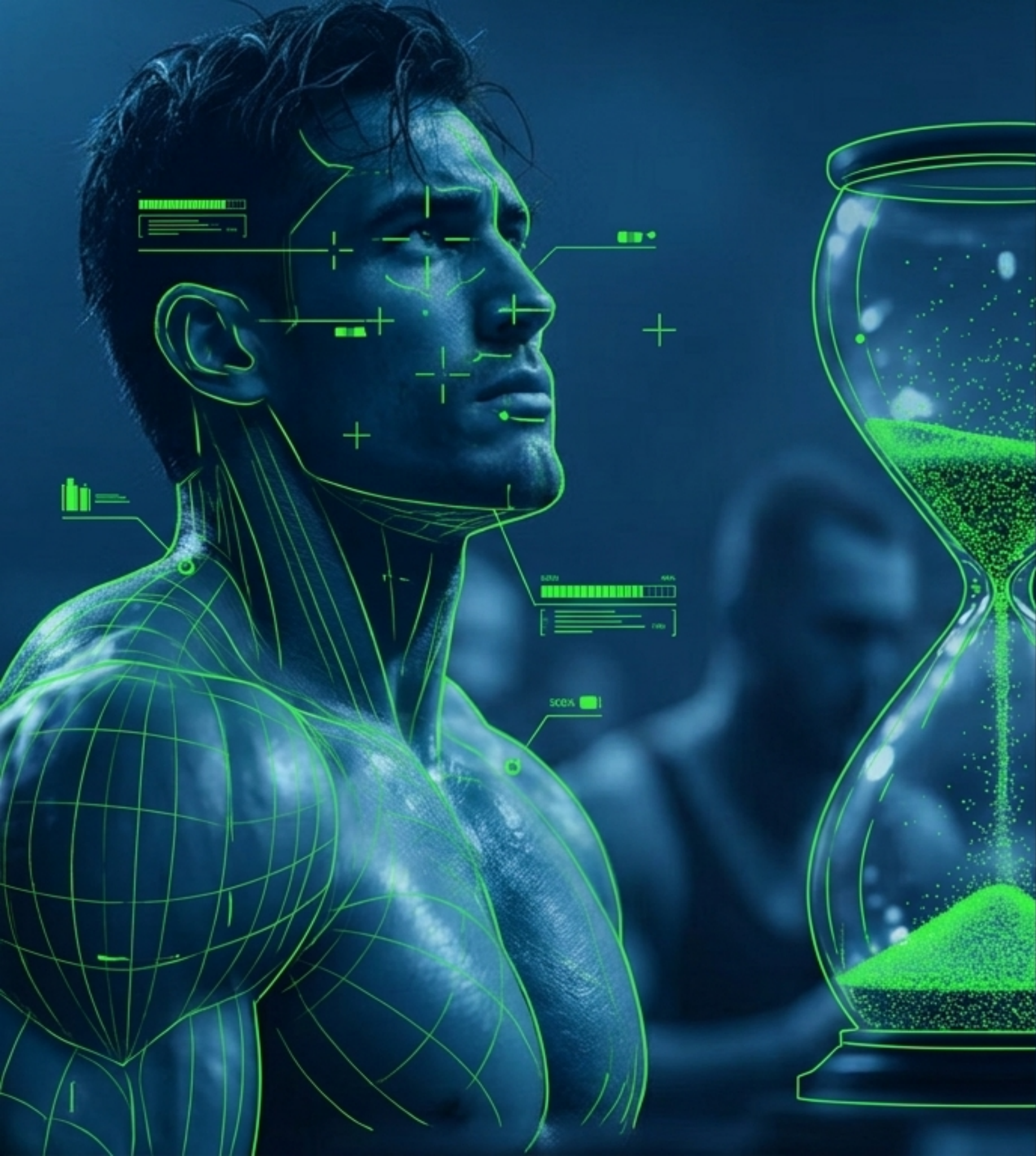


# Résolution des anomalies de déploiement.

[DIAG\_ERR\_001]



010913  
0X907  
0 0570



Le contrôle absolu des ressources.

“ Celui qui connaît son corps et son esprit, et sait les régler à volonté, est déjà à mi-chemin de la victoire. ”

Avec une pratique quotidienne, le scan mental se déclenche en quelques secondes. Abordez chaque compétition avec la certitude de votre équilibre intérieur.