



RÉPÉTITION MENTALE : INTÉ-GRER SENSATIONS ET ÉMOTIONS

Le guide pratique pour vivre vos performances avant de les réaliser.

QU'EST-CE QUE LA RÉPÉTITION MENTALE ENRICHIE ?

La répétition mentale avec sensations et émotions consiste à intégrer des ressentis spécifiques (joie, concentration, calme, etc.) dans des exercices de visualisation. L'objectif est de renforcer la préparation mentale et d'optimiser la performance en créant une expérience mentale complète, au plus proche de la réalité.



Habitue l'athlète à gérer ses émotions en situation de pression.



Crée une expérience mentale complète, proche de la réalité.



Favorise la confiance et la maîtrise émotionnelle en compétition.

POURQUOI INTÉGRER LES SENSATIONS ET LES ÉMOTIONS ?

Les bienfaits d'une visualisation complète.

1.

Renforcement de l'Authenticité

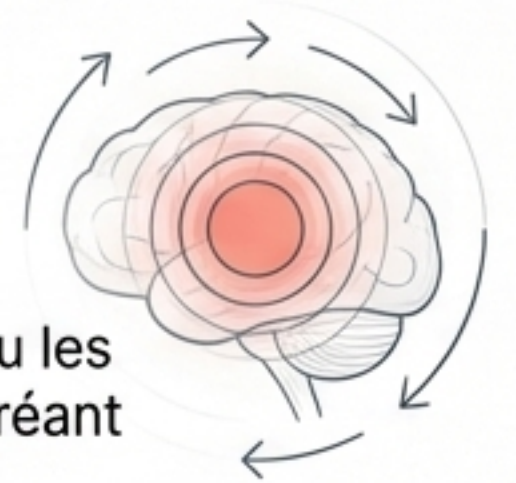
Recréer mentalement les sensations et émotions d'une situation réelle pour que le corps et l'esprit la reconnaissent comme familière.



2.

Habituation Émotionnelle

Apprendre à gérer la pression, la joie ou les doutes avant qu'ils ne se produisent, créant des réflexes mentaux positifs.



3.

Ancrage Positif

Associer des émotions de réussite à des actions clés pour renforcer la confiance au moment crucial.



4.

Amélioration de la Performance

Optimiser la connexion entre le corps et l'esprit. Quand l'esprit a déjà 'vécu' le succès, le corps est plus apte à le reproduire.



LES PILIERS DE LA VISUALISATION ÉMOTIONNELLE

Les 4 fondations de votre pratique.



Émotions Positives

Intégrez activement des émotions comme la joie, la fierté, l'excitation ou la satisfaction. Ressentez-les, ne vous contentez pas d'y penser.



Sensations Physiques

Connectez-vous aux ressentis du corps : les mouvements, les contacts avec le sol ou l'équipement, le rythme de votre respiration, la tension musculaire.



Concentration et Calme

Visualisez-vous en train de rester parfaitement focalisé et serein, même (et surtout) sous une pression intense.



Répétition Constante

Ancrez durablement ces sensations et émotions grâce à une pratique régulière et disciplinée. La constance transforme la visualisation en automatisme.

ENTRAÎNEZ VOTRE ESPRIT : 5 EXERCICES PRATIQUES

Les exercices suivants sont conçus pour vous guider pas à pas dans l'intégration des sensations et des émotions. Chaque exercice renforce une compétence spécifique de votre arsenal mental.

1. L'Enrichissement Progressif



2. Le Réalisme Multi-Sensoriel



3. L'Ancrage d'Émotions Positives



**3. Embadez
Fiecelilance**



**4. La Gestion du Stress
et des Erreurs**

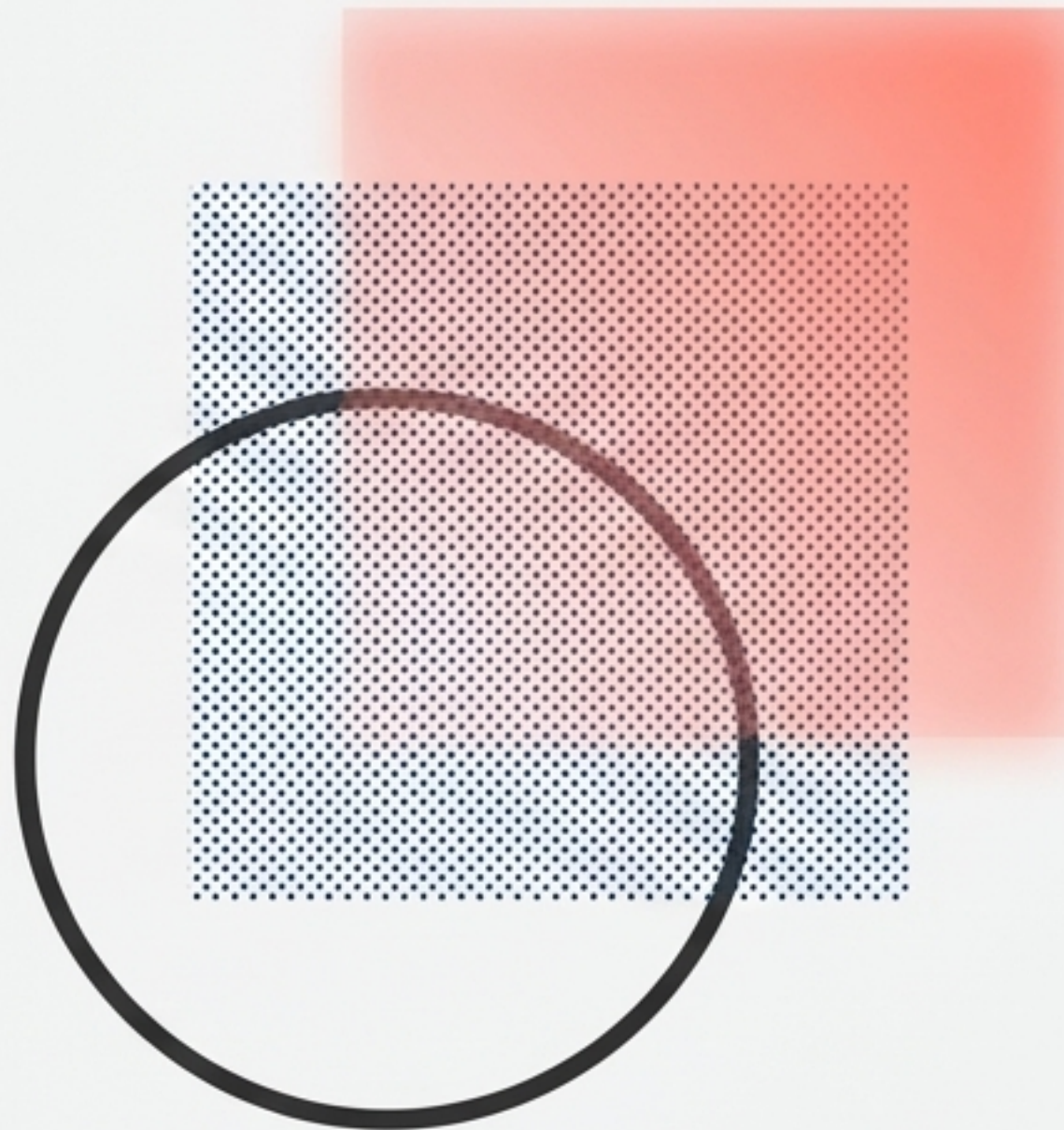


**5. La Création d'Anchres
Émotionnelles**



EXERCICE 1 : L'ENRICHISSEMENT PROGRESSIF

Objectif: Ajouter progressivement des couches de sensations et d'émotions à vos visualisations pour les rendre plus complètes et réalistes, sans vous sentir dépassé.



1. **Commencez Simple :** Débutez avec une visualisation basique, en vous concentrant sur un seul détail (ex : l'aspect du terrain, la ligne d'arrivée).

2. **Ajoutez les Éléments un par un :**

– Jour 1 : Concentrez-vous uniquement sur les sons (la foule, vos pas, les instructions).

– Jour 2 : Ajoutez les sensations physiques (le contact de vos pieds sur le sol, le mouvement de vos bras).

– Jour 3 : Intégrez une émotion positive spécifique (la fierté de l'effort, la joie d'approcher du but).

3. **Continuez à Enrichir :** Poursuivez ce processus en ajoutant de nouveaux détails jusqu'à ce que la scène mentale soit aussi vivante et complète que possible.

EXERCICE 2 : LE RÉALISME MULTI-SENSORIEL

Renforcer l'immersion dans vos visualisations en intégrant délibérément des sensations physiques et environnementales pour rendre la scène plus vraie que nature.

1. Choisissez une situation précise de **compétition ou d'entraînement** (ex : un sprint final, un geste technique clé).

2. Fermez les yeux et recréez la scène en **intégrant activement les éléments suivants** :



3. Répétez quotidiennement pour ancrer ces sensations dans votre mémoire corporelle.

EXERCICE 3 : L'ANCRAGE D'ÉMOTIONS POSITIVES

Objectif : Ancrer des émotions positives comme la joie, la satisfaction ou la fierté pour qu'elles deviennent accessibles sur commande et renforcent la confiance en compétition.

1. **Identifiez une émotion clé** que vous souhaitez ressentir (ex : la joie après une victoire, le calme absolu).
2. **Revivez un souvenir** où vous avez ressenti cette émotion de manière intense.
3. **Amplifiez cette émotion** en vous concentrant sur :
 - a. Les sensations physiques associées (sourire, chaleur dans la poitrine, sentiment de légèreté).
 - b. Les pensées positives qui l'accompagnaient. *Exemple : 'J'ai travaillé dur pour atteindre ce moment.' ou 'Je suis capable, je l'ai fait.'*
4. **Associez cette émotion intense** à un moment précis de votre visualisation de performance (ex : au moment de franchir la ligne d'arrivée, de réussir un geste technique).



EXERCICE 4 : LA GESTION DU STRESS ET DES ERREURS

Objectif : Visualiser et pratiquer des réponses calmes et efficaces face à des **situations de stress, des imprévus ou des erreurs pour créer des réflexes mentaux résilients.**



1. Scénario Difficile



2. Acceptation



3. Réponse Maîtrisée

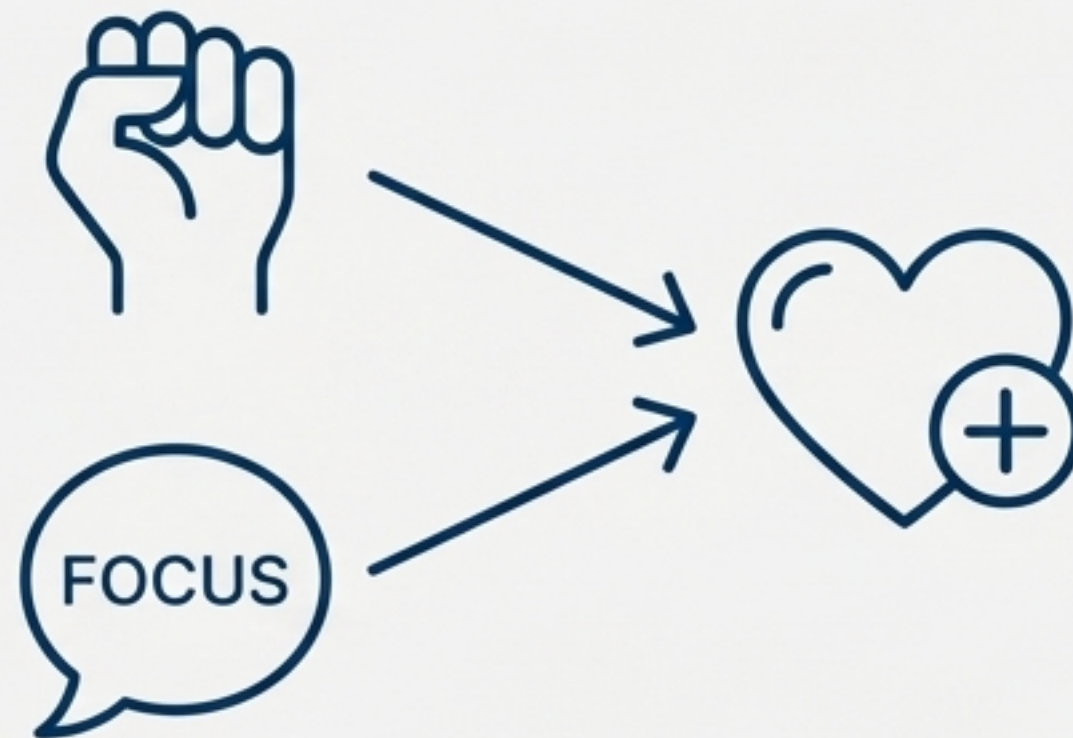
1. **Imaginez un scénario difficile** : une erreur, une chute, un échec momentané, un moment de pression intense.
2. **Identifiez et acceptez l'émotion initiale** (frustration, peur, doute) sans jugement. Reconnaissez la sensation physique (cœur qui s'accélère, tension).
3. **Visualisez une réponse calme et maîtrisée** :
 - Prenez une **respiration profonde** pour ralentir votre rythme cardiaque.
 - **Remplacez les pensées négatives** par des affirmations positives et constructives. *Exemple* : 'Je peux me rattraper, je suis préparé(e) pour ça.'
 - **Reconcentrez-vous** immédiatement sur l'action suivante, un geste technique précis.
4. **Répétez cet exercice** pour que cette réponse devienne un automatisme.

EXERCICE 5 : LA CRÉATION D'ANCRÉS ÉMOTIONNELLES

Objectif: Créer une association instantanée entre un geste ou un mot-clé simple et une émotion positive, pour pouvoir la déclencher volontairement en compétition.

4. Pratiquez cette association régulièrement jusqu'à ce que le simple fait d'activer le déclencheur suffise à faire naître l'émotion souhaitée.

3. Pendant vos visualisations, chaque fois que vous ressentez l'émotion désirée à son apogée, activez votre déclencheur (faites le geste ou répétez le mot).



1. Choisissez l'émotion que vous souhaitez renforcer (ex : calme, détermination, confiance).

2. Associez cette émotion à un déclencheur unique et discret :

- Un geste simple (serrer le poing, toucher votre poignet, taper deux fois votre cuisse).
- Ou un mot-clé que vous répétez mentalement ou à voix basse (*'Focus', 'Force', 'Calme'*).

OPTIMISEZ VOTRE PRATIQUE : LES CLÉS DU SUCCÈS

Des conseils pour maximiser l'impact de chaque session.



Pratiquez Régulièrement : La répétition est essentielle pour ancrer vos réflexes sensoriels et émotionnels. La constance prime sur la durée.



Choisissez un Environnement Calme : Visualisez dans un lieu où vous ne serez pas dérangé pour permettre une concentration maximale.



Personnalisez Vos Visualisations : Adaptez chaque détail sensoriel et émotionnel à vos objectifs spécifiques et à votre propre expérience.



Tenez un Journal de Progrès : Notez vos sensations et émotions après chaque session pour suivre votre évolution et identifier ce qui fonctionne le mieux pour vous.




Utilisez-les Avant les Compétitions : Intégrez ces techniques à vos rituels de préparation mentale pour arriver dans un état d'esprit optimal.


SYNTHÈSE : VOTRE NOUVEL OUTIL MENTAL



La répétition mentale enrichie par les sensations et les émotions est une méthode puissante pour transformer votre préparation. En intégrant des émotions positives et des détails sensoriels fins, vous renforcez votre capacité à gérer la pression, à solidifier votre confiance et à performer au plus haut niveau.



Prochaines Étapes

- ☰ Choisissez un exercice et commencez à le pratiquer dès aujourd'hui.
 - ➔ Intégrez progressivement ces techniques à votre routine d'entraînement.
 - ⚙️ Faites-en une habitude, un pilier de votre préparation.
- 

À VOUS DE JOUER !