

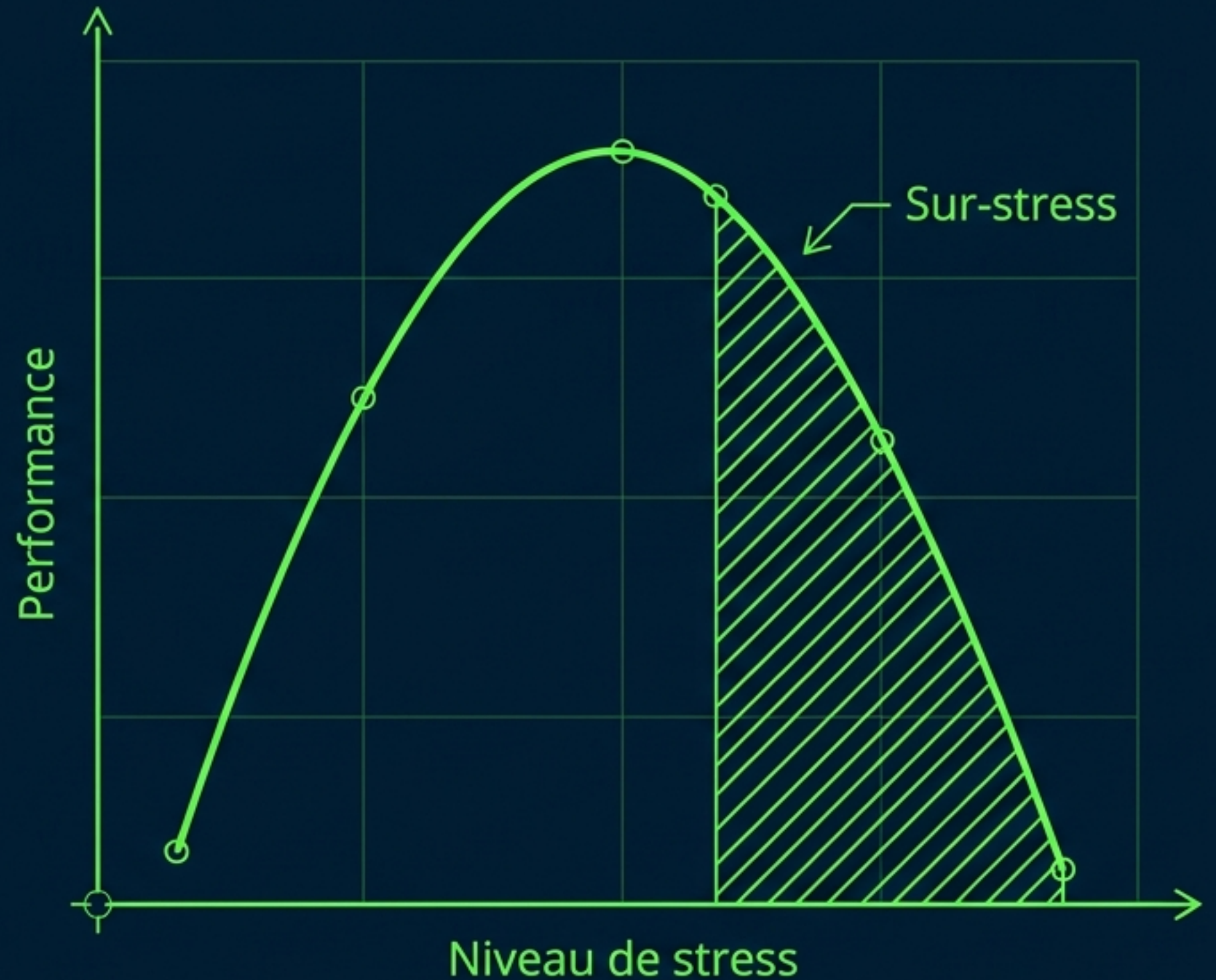


Pratique du réflexe conditionné de calme

Développer un geste automatique pour gérer le stress instantanément en compétition.

Le stress en compétition : un ennemi invisible

- Une réaction naturelle lors des moments décisifs.
- Risques : perte de concentration, décisions impulsives, erreurs techniques.
- Conséquence : baisse brutale de la performance.



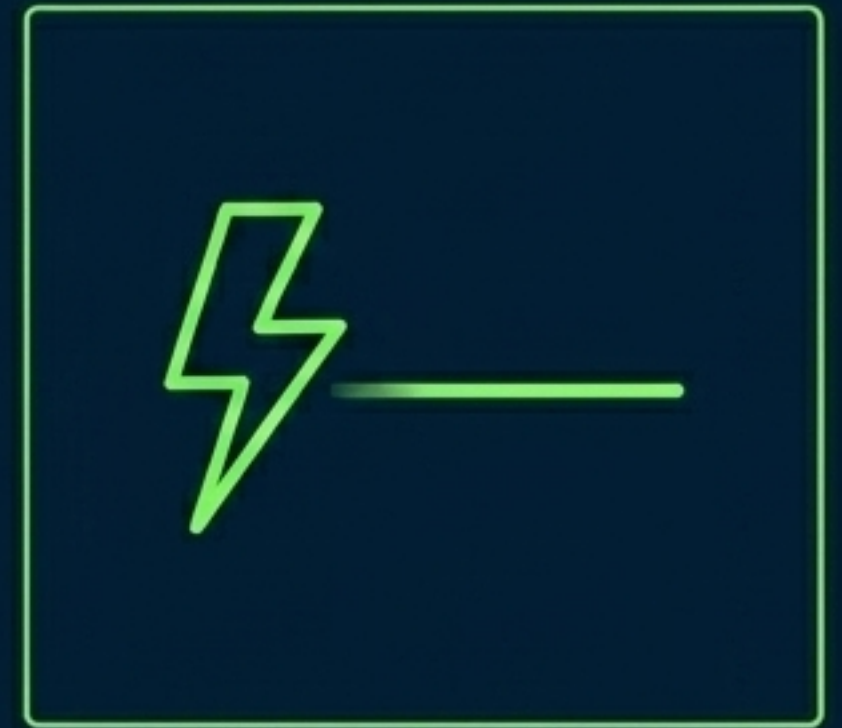
Le principe du conditionnement pavlovien



Un geste spécifique
(stimulus)



Un état mental
(calme profond)

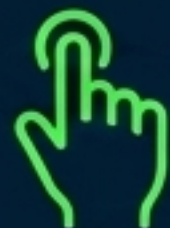


Un réflexe
automatique

Inspirée des travaux de Pavlov, la méthode crée une connexion neuronale.
Avec la répétition, le simple geste active l'émotion associée.

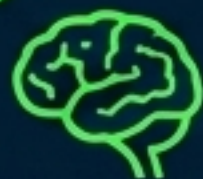
Les 4 étapes pour conditionner son calme

1



Choisir un geste personnel

2



Associer à l'état de calme

3



Renforcer par la répétition

4



Utiliser en situation de stress

Étape 1 : choisir un geste personnel



Intuitif



Facile à exécuter dans l'effort



Discret



Se frotter les mains.



Se toucher le poignet.



Inspirer profondément.



Taper doucement sur ses cuisses.

Étape 2 : associer le geste à un état de calme profond

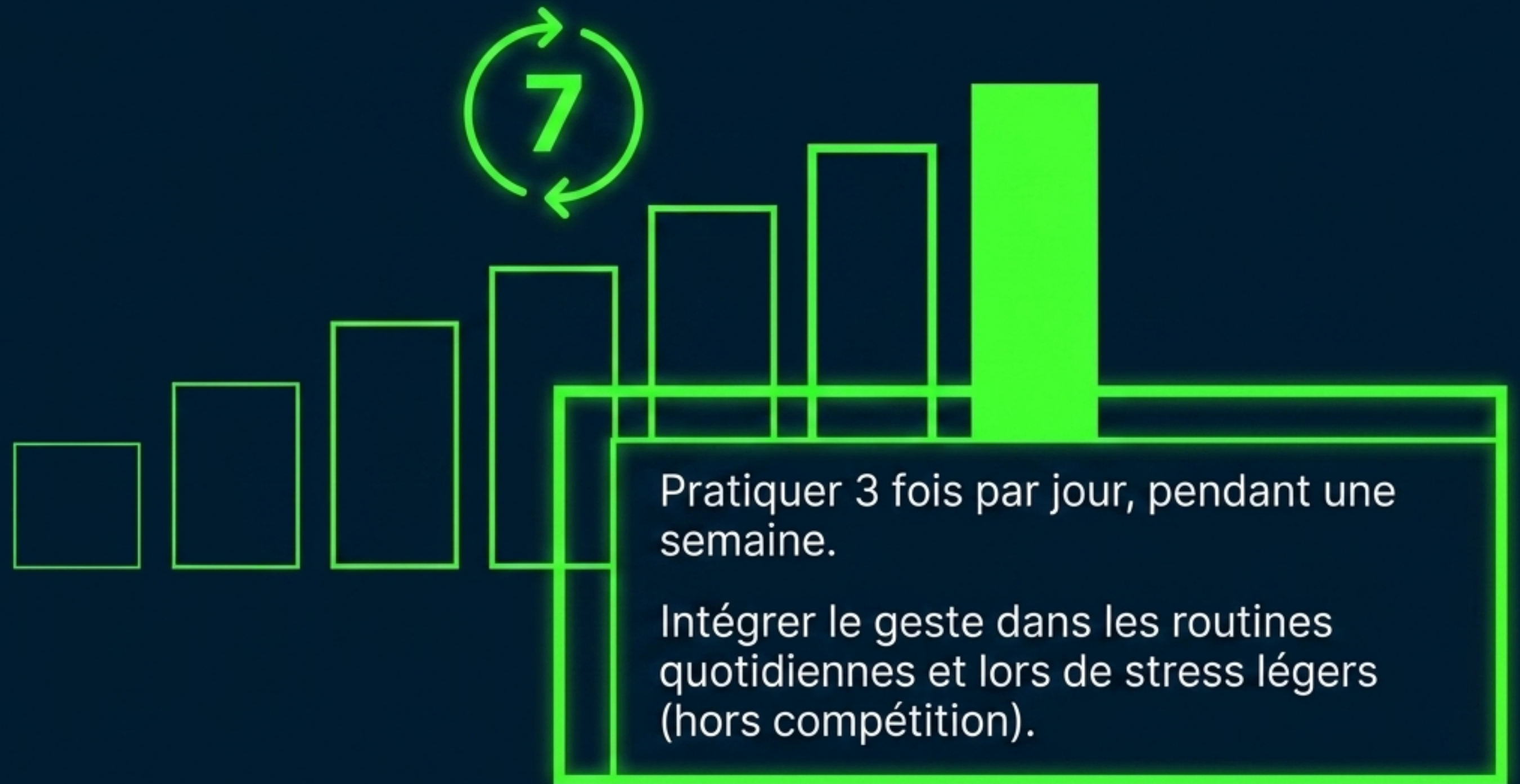


Créer la connexion mentale entre l'action physique et la sérénité.

1. S'installer au calme.
2. Fermer les yeux et se concentrer sur la respiration.
3. Exécuter le geste au moment précis de la détente maximale.

Étape 3 : renforcer le réflexe par des répétitions

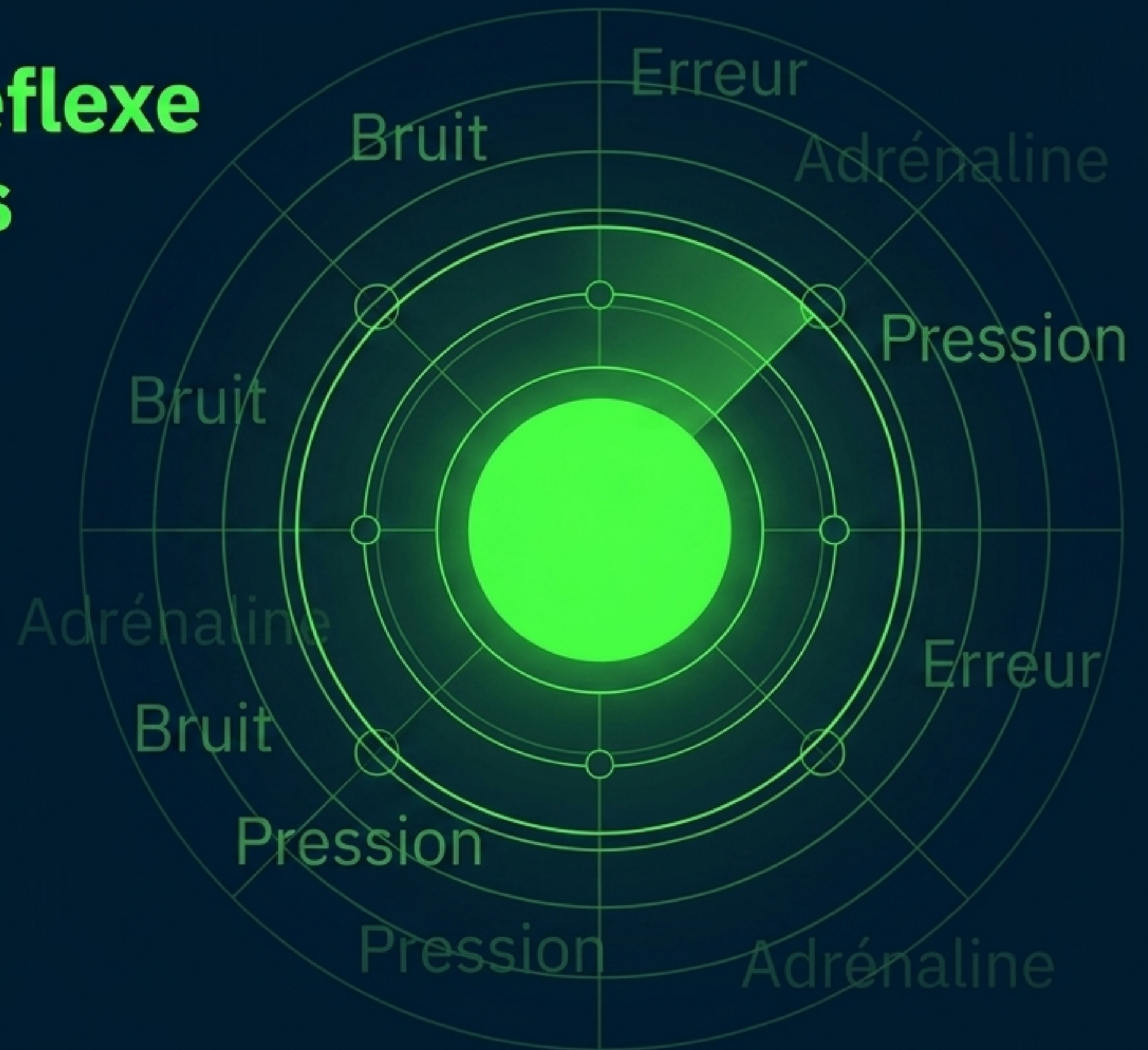
Transformer l'action consciente en un automatisme instantané.



Étape 4 : utiliser le réflexe en situation de stress

Réduire rapidement le stress en conditions réelles.

Exécuter le geste dès la montée d'adrénaline. Se reconnecter immédiatement à sa respiration et à sa concentration.



Exercices pratiques de maîtrise

Exercice	Objectif	Action
Exercice 1 : conditionnement au calme	Ancrage profond.	Pratiquer au repos avec visualisation.
Exercice 2 : simulation de stress	Tester la fiabilité.	Imaginer un scénario critique et activer le geste.
Exercice 3 : utilisation en situation réelle	Intégration.	Utiliser lors d'un entraînement intense.

Applications tactiques selon votre sport



Sports individuels.

Objectif : se recentrer et effacer l'erreur technique pour reprendre le contrôle immédiat.



Sports collectifs.

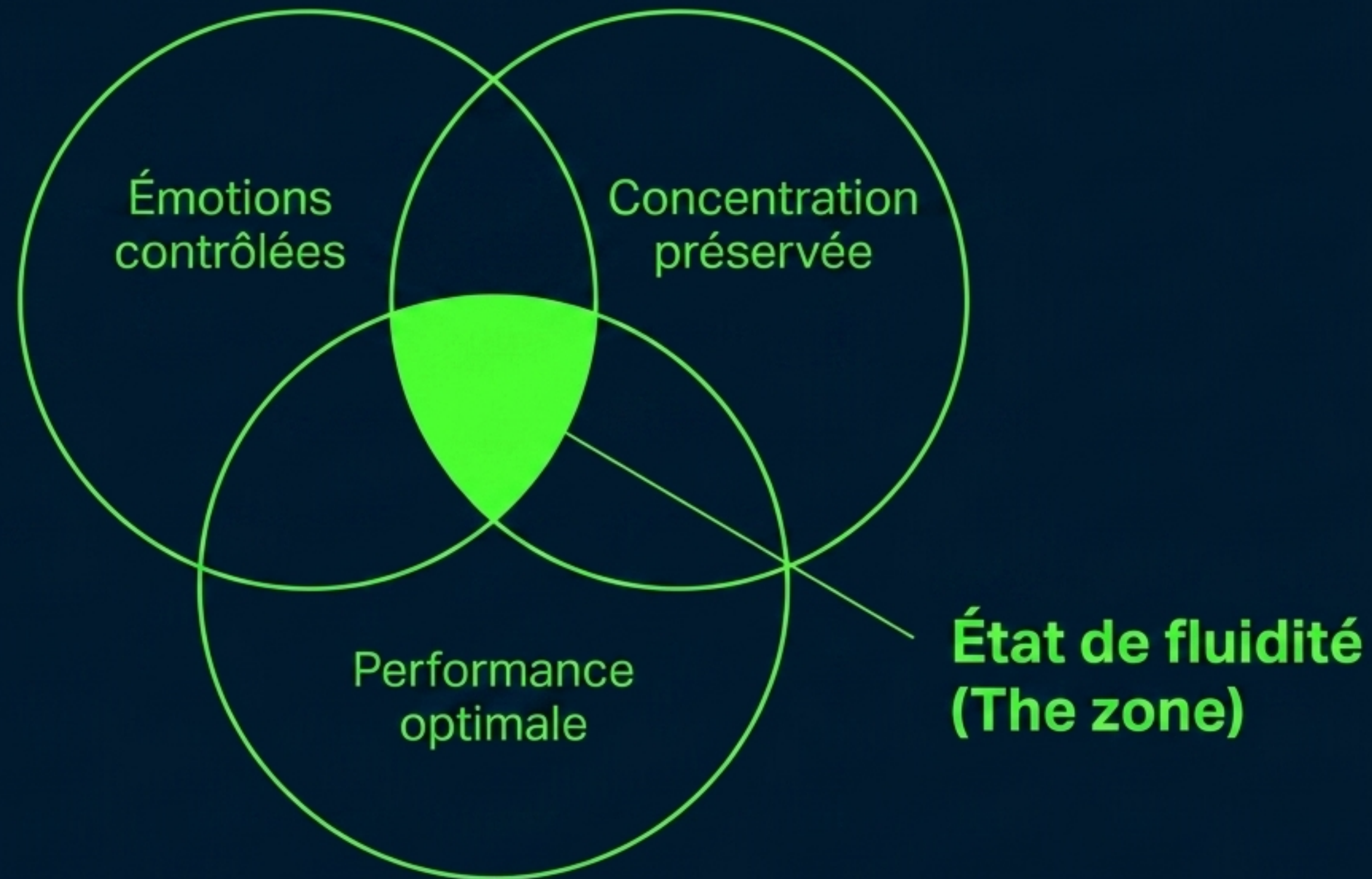
Objectif : s'isoler du bruit ambiant pour gérer la tension collective d'un match.



Sports de combat.

Objectif : faire redescendre le rythme cardiaque entre les rounds pour ajuster la stratégie.

Faites du calme un réflexe automatique



“Celui qui maîtrise ses émotions
maîtrise aussi le résultat.”

Le calme est votre meilleur allié. Faites-en un réflexe.