

TECHNIQUE DE PRÉPARATION À L'ENGAGEMENT IMMÉDIAT

OPTIMISEZ VOS DÉPARTS POUR
UNE PERFORMANCE MAXIMALE



CONDITIONNER L'ESPRIT | RÉAGIR INSTANTANÉMENT | ÉLIMINER L'HÉSITATION

L'IMPORTANCE DÉCISIVE DU DÉPART

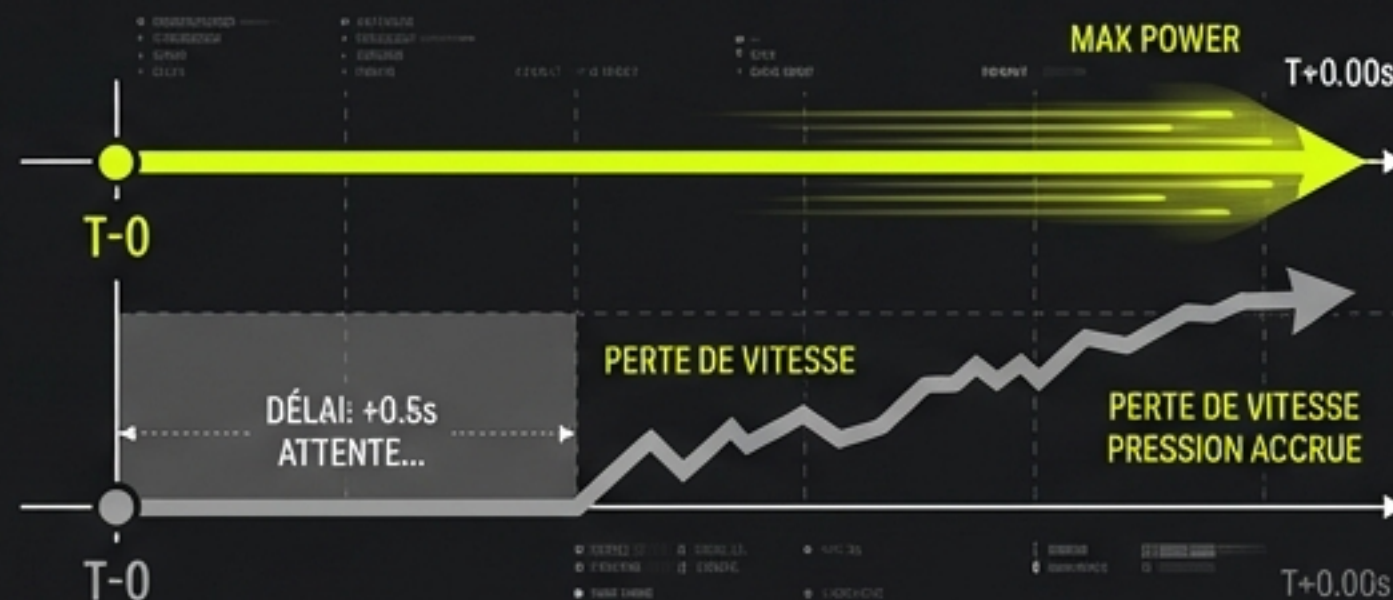
**Le moment du départ ou du signal initial est souvent décisif.
Une hésitation peut compromettre toute une performance.**

LE PROBLÈME : RÉACTION TARDIVE

- Une perte de temps précieuse.
- Un désavantage concurrentiel immédiat.
- Une difficulté majeure à rattraper le retard.
- Une pression accrue pour compenser.

Engagement
Immédiat

Départ
Hésitant

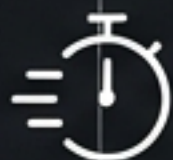


POURQUOI CE MODULE EST ESSENTIEL ?

ANALYSE COMPARATIVE

LES DÉFIS (DÉPARTS LENTS)

- ✗ Temps de réaction lent.
- ✗ Stress et tension musculaire.
- ✗ Manque de préparation mentale.
- ✗ Distractions externes.



LES BÉNÉFICES (ENGAGEMENT IMMÉDIAT)

- ✓ **Optimisation** : Réduisez le temps de réaction au minimum.
- ✓ **Confiance** : Abordez le départ avec assurance et énergie.
- ✓ **Avantage** : Prenez de l'avance dès les premières secondes.
- ✓ **Fluidité** : Entrez dans l'action sans tension ni hésitation.

MÉTHODOLOGIE : 3 ÉTAPES

POUR L'ENGAGEMENT IMMÉDIAT



Cette méthode repose sur une combinaison de concentration, de préparation mentale et de gestion de l'énergie.

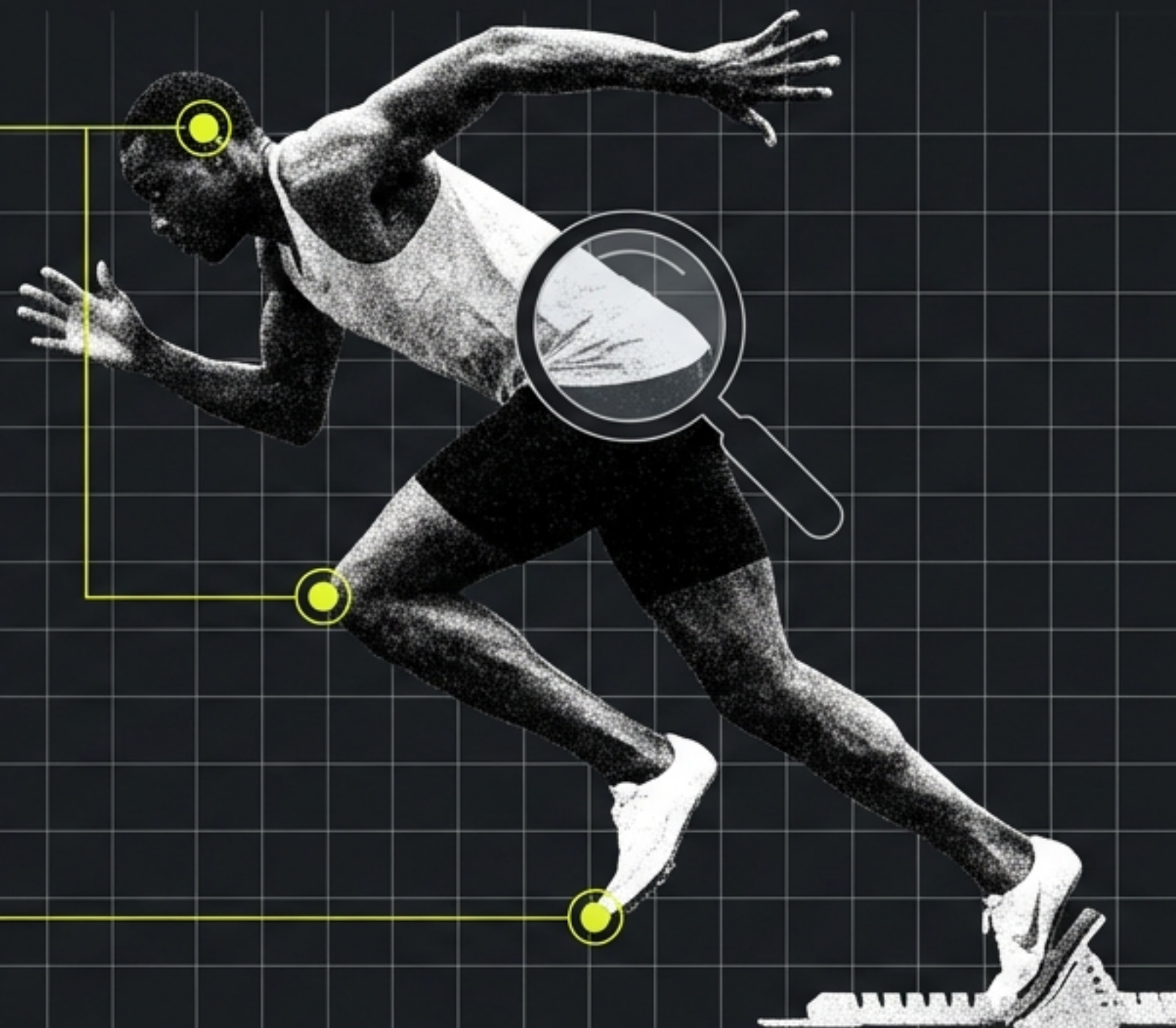
ÉTAPE 1 – IDENTIFIER VOS DÉFIS

COMPRENDRE CE QUI LIMITE VOTRE ENGAGEMENT.

APPROCHE D'ANALYSE

- **Analysez vos performances passées** : Repérez les tensions physiques, les distractions mentales et les réactions tardives.
- **Notez vos sensations** : Documentez vos pensées positives et négatives avant chaque départ.
- **Identifiez les déclencheurs** : Trouvez ce qui vous aide à rester concentré.

L'EFFET : Prendre conscience des obstacles à surmonter et des éléments à optimiser.



ÉTAPE 2 – CRÉER UNE ROUTINE

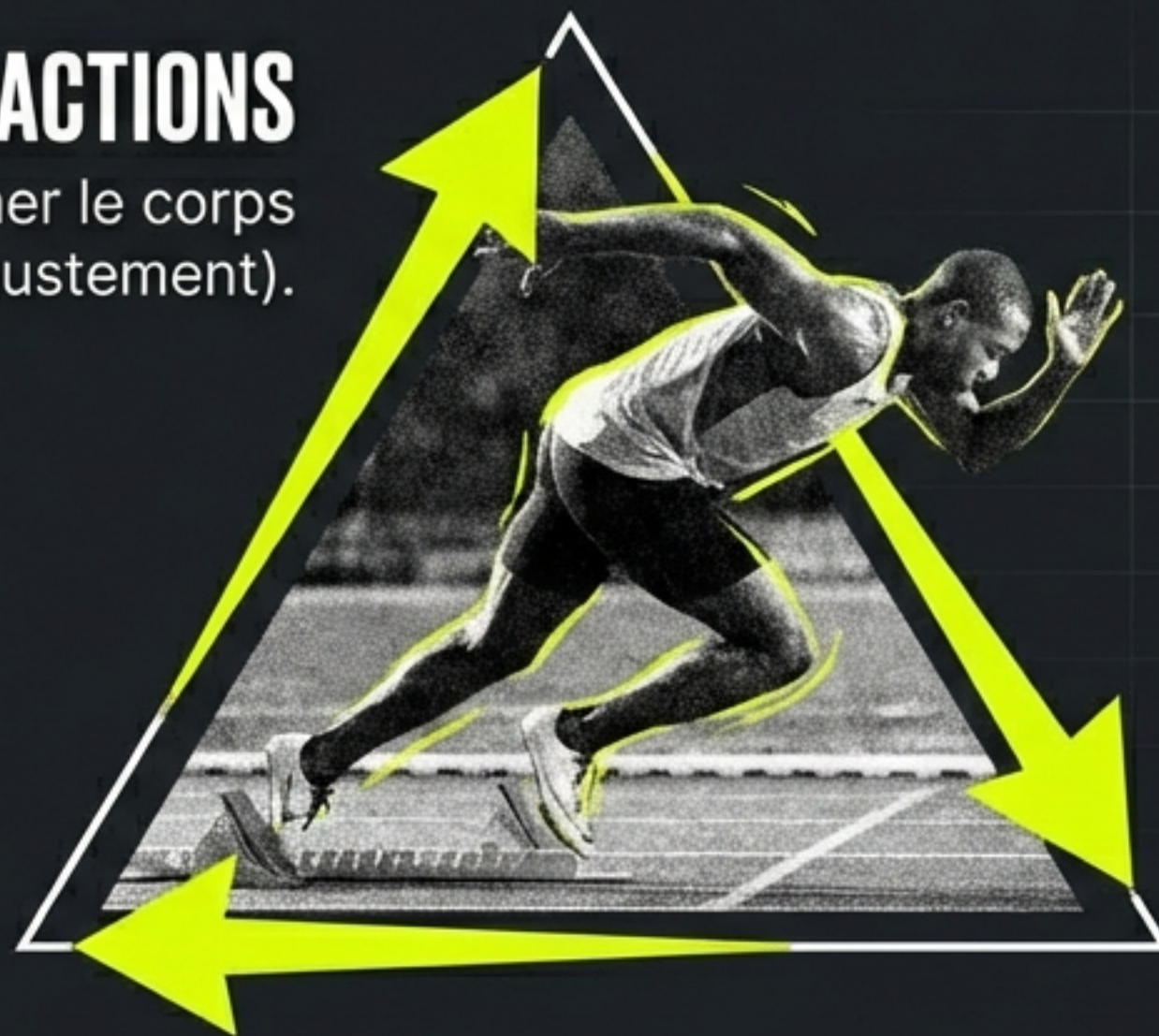
PRÉPARATION MENTALE ET PHYSIQUE.

SÉQUENCE D' ACTIONS

Gestes pour calmer le corps
(respiration, ajustement).

DÉCLENCHEUR (MOT-CLÉ)

Mot ou phrase ('Go!') pour
activer le cerveau.



VISUALISATION

Imaginer le départ parfait
et les sensations.

L'EFFET : Installer un automatisme mental qui vous place dans un état d'engagement optimal.

ÉTAPE 3 – CONDITIONNER LA RÉACTIVITÉ

RÉAGIR INSTANTANÉMENT AU SIGNAL.



SIMULATIONS

Pratiquez avec des signaux sonores ou visuels imprévisibles et aléatoires.

SYNCHRONISATION

Aligner l'action physique immédiate avec le mot-clé mental.

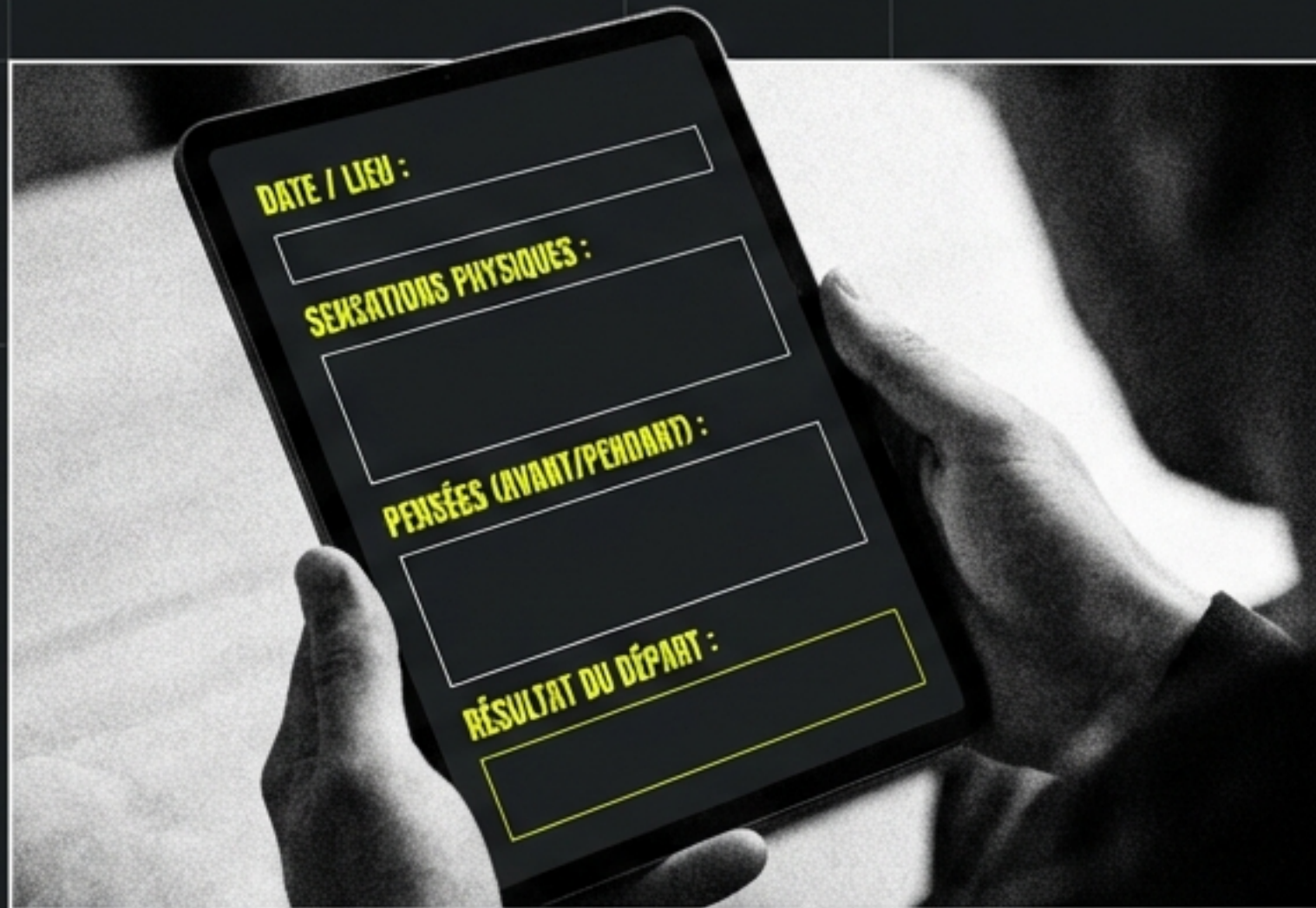
MESURE

Chronométrez vos temps de réaction et ajustez l'entraînement.

L'EFFET : RÉDUIRE LE DÉLAI ENTRE LE SIGNAL INITIAL ET VOTRE ENTRÉE EN ACTION.

EXERCICE 1 : LE JOURNAL DES DÉPARTS

OUTIL D'ANALYSE CONTINUE



QUAND ? Après chaque entraînement ou compétition.

QUOI NOTER ? Sensations, pensées, résultat.

ANALYSE : Identifiez les éléments favorisant ou perturbant l'engagement.

APPLICATION : Ajustez la préparation pour la prochaine session.

L'EFFET : Optimiser votre stratégie mentale par l'auto-observation et l'ajustement continu.

EXERCICE 2 : ROUTINE PERSONNALISÉE

CONSTRUISEZ VOTRE SÉQUENCE.

- ✓ **1. DÉFINIR** : Choisissez 2-3 actions simples (ex : 2 respirations, secouer les bras).
- ✓ **2. ASSOCIER** : Choisissez votre **Mot-clé**. (Court et impératif).
- ✓ **3. RÉPÉTER** : Pratiquez jusqu'à l'**automatisme** (sans réflexion).

“L’OBJECTIF EST D’ENTRER DANS L’ACTION AVEC ASSURANCE ET FLUIDITÉ.”

EXERCICE 3 : RÉACTIVITÉ AU SIGNAL

DRILLS DE VITESSE.

STIMULUS (SON/LUMIÈRE)

STIMULUS

RÉPONSE

SYNCHRONISATION CORPS-ESPRIT

STIMULUS

RÉPONSE

LE DRILL :

- Utilisez des signaux aléatoires (bip, flash) pour simuler le réel.
- Variez les intervalles de temps.
- Le signal déclenche le Mot-clé -> Le Mot-clé déclenche le Mouvement.

MESURE :

Suivez vos progrès chronométrés.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE GLOBALE

JOUR DE COMPÉTITION

AVANT

Pratiquez la routine pré-départ. Visualisez le scénario idéal.

PENDANT

Faites le vide.
Utilisez le Mot-clé pour l'engagement immédiat.

APRÈS

Analysez avec le Journal.
Identifiez les points d'amélioration.



PRÉPAREZ-VOUS À BRILLER

RÉACTION INSTANTANÉE.
ZÉRO TENSION.
AVANTAGE COMPÉTITIF.

*“Votre démarrage détermine votre succès.
Préparez-vous à briller dès la première seconde.”*

FIGHE RÉCAPITULATIVE

LE MANUEL DE PERFORMANCE

LES 3 ÉTAPES

1. IDENTIFIER
(Les freins)
2. CRÉER
(Routine + Mot-clé)
3. CONDITIONNER
(Signaux aléatoires)

LA ROUTINE EXPRESS

RESPIRATION
→
VISUALISATION
→
MOT-CLÉ
→
ACTION

L'OBJECTIF FINAL

**ENGAGEMENT
IMMÉDIAT.
ZÉRO HÉSITATION.**