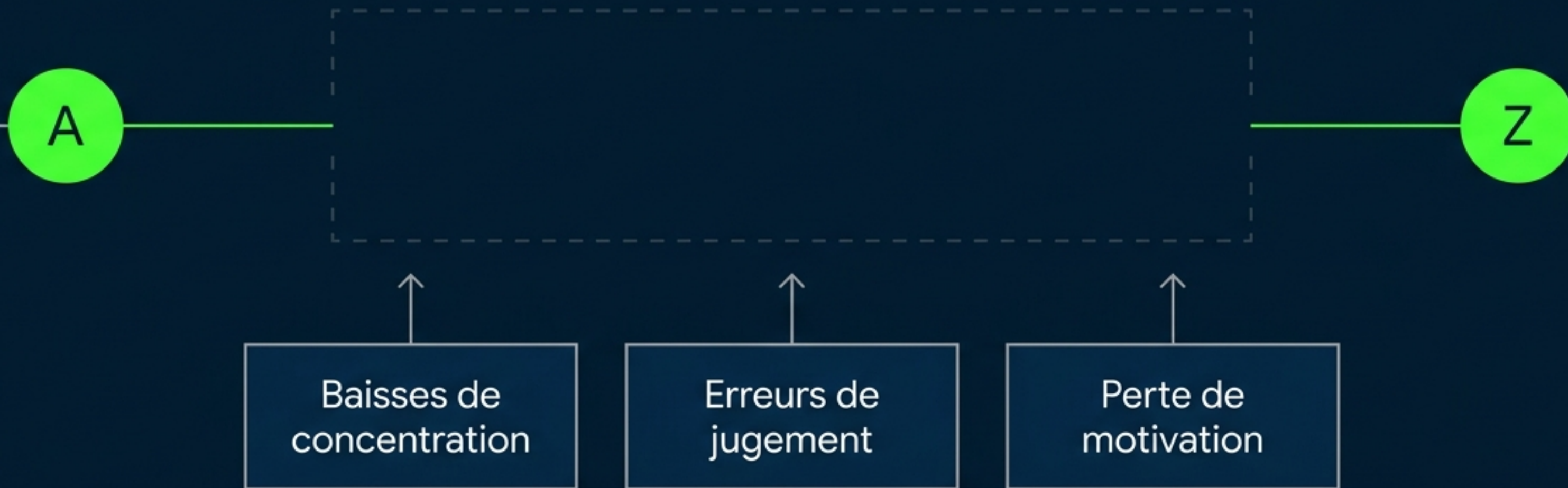




# Le piège de la préparation partielle

De nombreux athlètes se concentrent uniquement sur le départ ou le résultat final, négligeant les transitions.



# L'approche dans l'espace-temps

Une méthode avancée pour se projeter dans chaque phase et anticiper les défis.



Vivre les transitions  
en temps réel



Optimiser la gestion  
mentale et physique



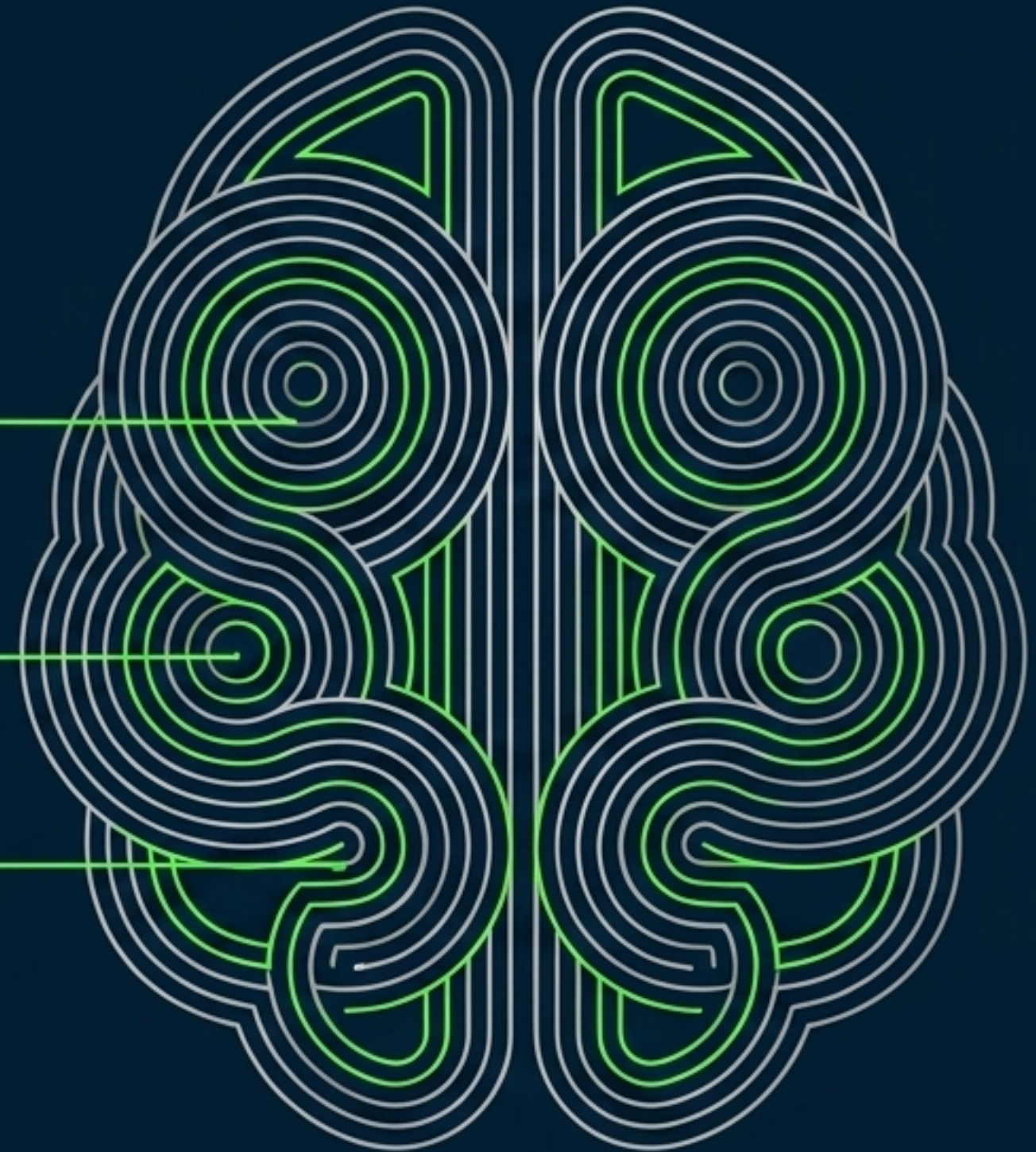
Maintenir un niveau  
de performance  
constant

# Les principes fondamentaux de la méthode

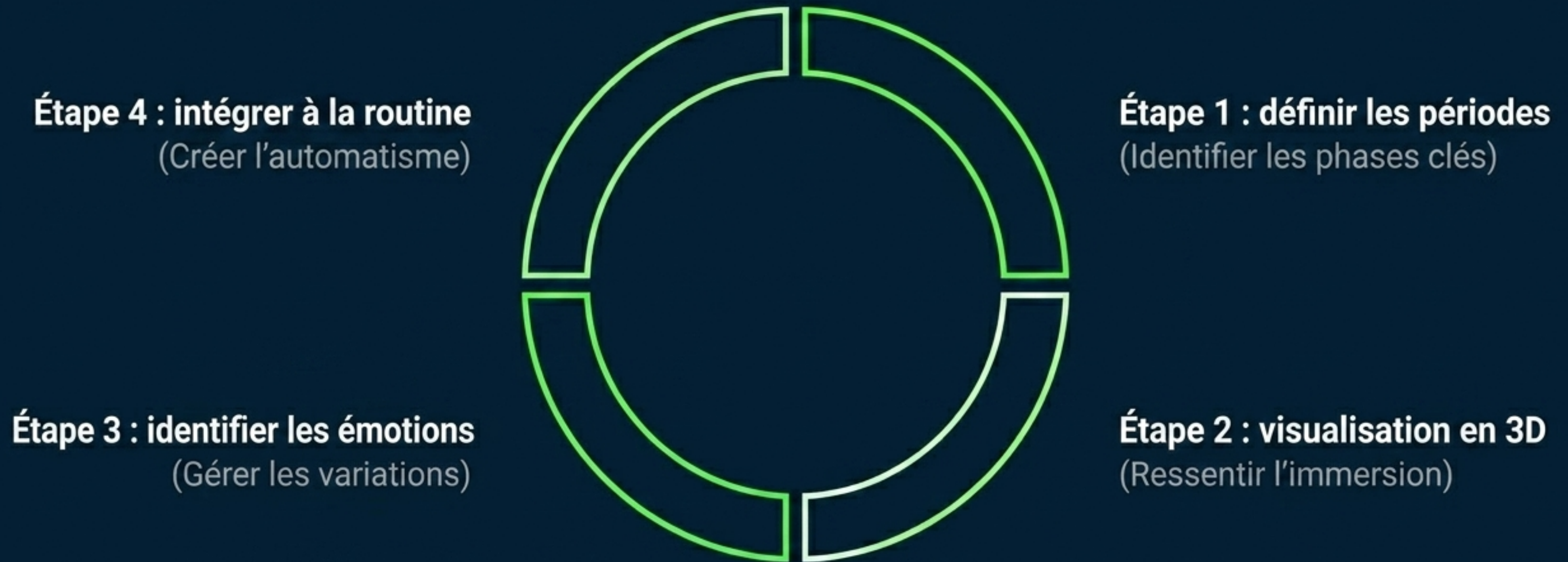
**Origine :**  
inspirée des neurosciences, de la gestion du stress et des entraînements de haute performance.

**Principe :**  
le cerveau vit la projection mentale comme réelle, créant des schémas qui renforcent la résilience.

**Objectif :**  
comprendre les moments critiques et se préparer aux transitions.



# Les quatre piliers de l'intégration mentale



# Étape 1 : découper la compétition

Analysez votre épreuve et classez-la en trois périodes principales pour identifier les défis spécifiques.

1. Début de la  
compétition

2. Phase  
intermédiaire

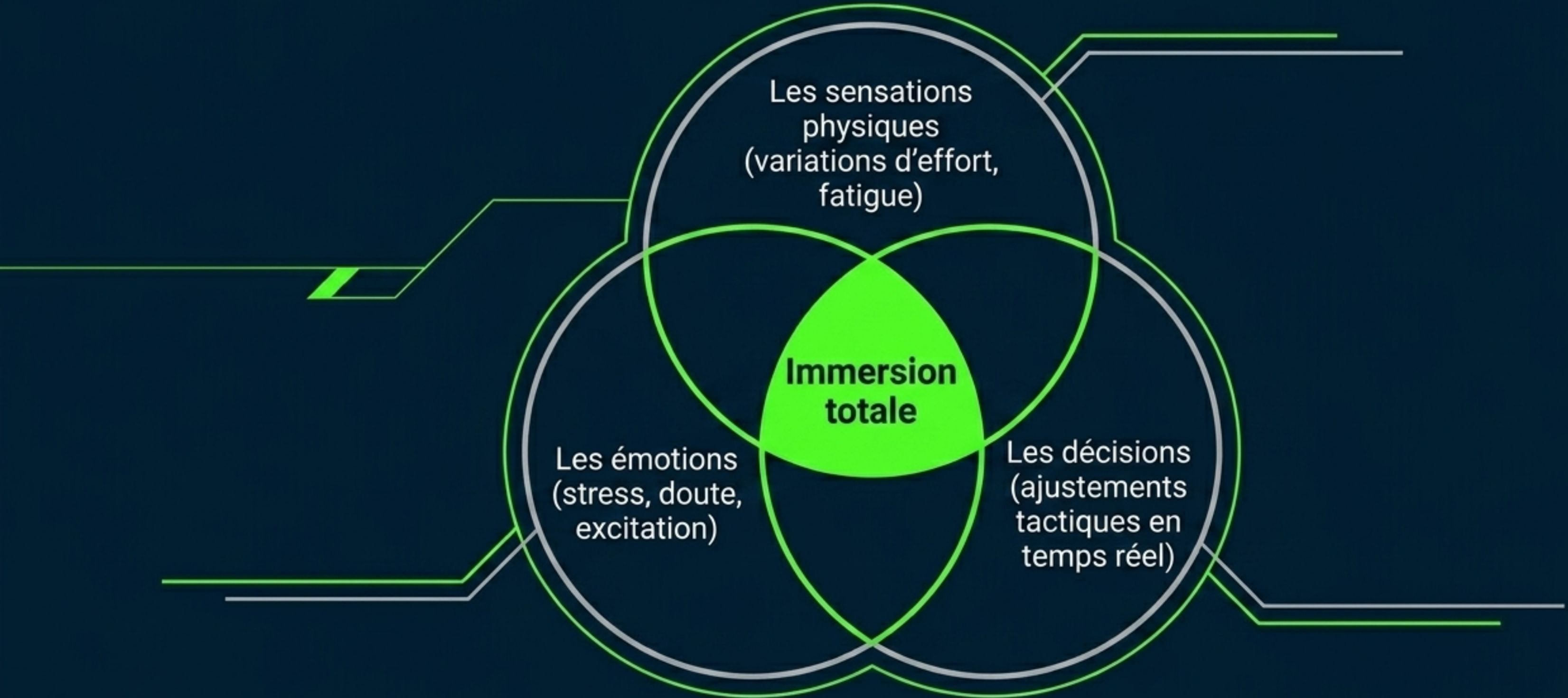
3. Fin de la  
compétition

# La matrice stratégique (l'exemple de l'endurance)

<b>Période</b>	<b>Défis principaux</b>	<b>Objectif mental</b>
Départ	Gérer l'excitation et le stress	Se concentrer sur le rythme
Milieu de course	Prévenir la baisse de motivation	Maintenir un état d'esprit positif
Fin de course	Gérer la fatigue et l'effort final	Se motiver pour l'accélération

# Étape 2 : la visualisation en trois dimensions

Se projeter mentalement, ce n'est pas seulement voir. C'est vivre la scène.



# Étape 3 : le journal des variations émotionnelles

Développez une conscience aiguë de vos changements physiques et mentaux.



- Notez vos ressentis pendant une semaine d'entraînement.

- Identifiez les émotions récurrentes à chaque phase.

- Analysez les tendances pour anticiper les baisses de performance.

# La matrice des ajustements émotionnels

	Émotion ressentie		Ajustement nécessaire
Départ	Stress et excitation	→	Respirer profondément et ralentir le rythme mental
Milieu de course	Fatigue et doute	→	Se rappeler de l'objectif final
Fin de course	Motivation et douleur	→	Se concentrer sur le plaisir de terminer fort

# Étape 4 : ancrer la routine

Pour être efficace, la visualisation doit devenir un automatisme systématique.

- - Planifier avant chaque compétition clé.
- - Intégrer une session avant les entraînements importants.
- - Utiliser l'outil pour réduire le stress face aux imprévus.

2024			Mars			2024
Morc	Lu	Merc	Jui	Vein	Sat	Sat
				●	●	
			●	●		
		●	●		●	
	●		●			

# Le protocole pratique (exercices d'immersion)

## Exercice 1 : le découpage

### Objectif

Anticiper les défis spécifiques.

### Action

Diviser l'épreuve en trois périodes et associer les sensations physiques à chacune.

## Exercice 2 : la simulation en temps réel

### Objectif

Vivre le continuum de la course.

### Action

Prendre 20 minutes pour visualiser l'épreuve complète, en ajustant son état mental en cours de route.

# L'art de la transition (exercice 3)

Le moment le plus vulnérable d'une compétition est le passage d'une phase à l'autre.



**1.** Isolez les moments de bascule (ex. : passage du départ au rythme de croisière).

**2.** Visualisez spécifiquement ce point de rupture.

**3.** Adoptez une stratégie mentale ciblée pour lisser ce changement.

# Synthèse et bénéfices globaux

**Stabilité émotionnelle**

**Anticipation  
des crises**



**Gestion optimale  
de l'énergie**

*La victoire se construit à chaque étape.  
Préparez-vous à vivre chacune d'elles.*