

TECHNIQUE DE RESET INSTANTANÉ

Le guide pour reprendre le contrôle mental en compétition.





DÉFINITION

La Technique de Reset Instantané permet aux athlètes de rétablir rapidement leur **concentration après une distraction ou une erreur**, en utilisant des gestes ou des **mots-clés simples mais puissants**.

Cette méthode aide à maintenir une performance constante, même dans des conditions de stress ou de pression.

Pourquoi cette technique est-elle un atout majeur ?



Réduction des erreurs cumulatives

Minimiser l'impact d'une erreur sur la suite de la performance.



Gain de résilience mentale

Apprendre à rebondir instantanément face à l'adversité et aux distractions.



Optimisation de la performance

Rester ancré dans le moment présent, sans se laisser submerger par le passé ou l'avenir.

Reprenez le contrôle en un instant.

Ne laissez rien vous arrêter.

- **Neutralisation des distractions** : Bloquez les pensées parasites pour recentrer votre esprit immédiatement.
- **Impact psychologique positif** : Adoptez une attitude proactive en reprenant le contrôle mental au lieu de le subir.
- **Création d'un mécanisme réflexe** : Transformez le reset en une habitude naturelle et automatique sous pression.



LA MÉTHODOLOGIE EN 4 ÉTAPES

Revenir au présent avec précision.

1

**Identifier les
Déclencheurs**

2

**Choisir un
Ancrage (Mot
ou Geste)**

3

**S'entraîner en
Conditions
Simulées**

4

**Intégrer en
Compétition**

Étape 1 & 2 : Construire votre outil de reset

Identifier vos Déclencheurs

Objectif

Reconnaître les situations qui provoquent des distractions ou des erreurs (ex: une mauvaise passe, un bruit, un score défavorable).

Exercice Pratique

Tenez un journal pour noter les moments où vous perdez votre concentration et identifiez les schémas récurrents.

Choisir un Mot ou Geste d'Ancrage

Objectif

Associer un signal simple et personnel à un état de concentration optimale.

Exemples

- Mots : 'Focus', 'Calme', 'Ici', 'Présent'.
- Gestes : Serrer le poing, taper sur sa cuisse, dessiner un cercle avec le pied.

Étape 3 & 4 : Maîtriser l'outil en action

S'entraîner en Conditions Simulées

Objectif

Habituer le cerveau à utiliser le reset pour qu'il devienne un réflexe.

Exercice Pratique

Pendant un entraînement, demandez à un coach ou coéquipier de créer des distractions (sons, interruptions). Utilisez immédiatement votre ancrage pour vous recentrer.

Intégrer la Technique en Compétition

Objectif

Appliquer le reset lors des moments critiques pour maintenir une performance stable.

Mise en pratique

Visualisez avant la compétition les moments où vous pourriez l'utiliser. Pendant l'épreuve, appliquez-le dès qu'un déclencheur identifié se présente, sans hésitation.



EXERCICES PRATIQUES

Entraînez votre capacité à vous recentrer.

Renforcez votre ancrage

Exercice 1 : Respiration de Réalignement



Méthode

1. Inspirez profondément sur 4 secondes.
2. Retenez votre souffle 2 secondes en répétant mentalement votre mot d'ancrage.
3. Expirez lentement sur 6 secondes.

Bénéfice

Renforce le calme et ancre l'état de concentration souhaité.

Exercice 2 : Visualisation du Reset



Méthode

1. Fermez les yeux et imaginez un moment où vous êtes distrait(e).
2. Visualisez-vous en train d'appliquer votre mot ou geste d'ancrage avec succès.
3. Ressentez l'effet immédiat de recentrage et de calme.

Bénéfice

Habitue le cerveau à automatiser la réponse positive au stress.



Exercice 3 : Simulation en Équipe

Méthode

1. Organisez une séance d'entraînement en groupe avec des distractions volontairement ajoutées (cris, interruptions, scénarios de pression).
2. Après l'exercice, prenez un moment pour observer comment chaque athlète a utilisé son reset.
3. Discutez collectivement des résultats et des sensations.

Bénéfice

Favorise l'adoption de la technique par le groupe et renforce la résilience collective face à l'adversité.

Intégration dans la routine sportive

Faites du reset une seconde nature.



Avant la compétition

Révissez mentalement votre mot/geste. Visualisez-vous l'utiliser avec succès dans des scénarios difficiles.

Pendant la compétition

Appliquez le reset immédiatement et sans jugement dès qu'une distraction ou une erreur survient.

Après la compétition

Analysez l'efficacité de vos resets. Avez-vous reconnu les déclencheurs à temps ? L'ancrage a-t-il été efficace ? Ajustez si besoin pour la prochaine fois.

Conseils pour maximiser l'efficacité

Soyez cohérent(e)

Utilisez toujours le même mot ou geste pour renforcer l'association neuronale.

Pratiquez régulièrement

La répétition est la clé. Intégrez les exercices à chaque entraînement pour en faire un réflexe.

Personnalisez

Si un mot ou un geste ne vous semble pas naturel, ajustez-le. L'outil doit vous appartenir.

Soyez indulgent(e)

Si un reset échoue, ce n'est pas grave. Appliquez-le simplement à nouveau, sans vous juger.

A triathlete wearing a white cap with the number 43 and a black triathlon suit is running away from the camera. A woman in a red jacket and black cap is spraying water from a hose onto the athlete's back. The scene is outdoors on a paved road with palm trees and other runners in the background.

**"CHAQUE DISTRACTION EST UNE OPPORTUNITÉ
DE REVENIR ENCORE PLUS FORT(E).**

**AVEC UN RESET EFFICACE,
RIEN NE PEUT VOUS ARRÊTER."**

Synthèse : Votre plan d'action

Identifiez

vos déclencheurs personnels pour anticiper vos distractions.

Entraînez-vous

régulièrement en conditions contrôlées avant d'appliquer en compétition.

Associez

un mot ou un geste puissant à un état mental de concentration absolue.

Analysez et ajustez

votre pratique pour une amélioration continue.

La Technique de Reset Instantané n'est pas qu'un outil : c'est la clé pour transformer chaque erreur en une opportunité de briller.

À VOUS DE JOUER.
