



ANCRAGE SENSORIEL

Stimulez vos sens pour des performances optimales.

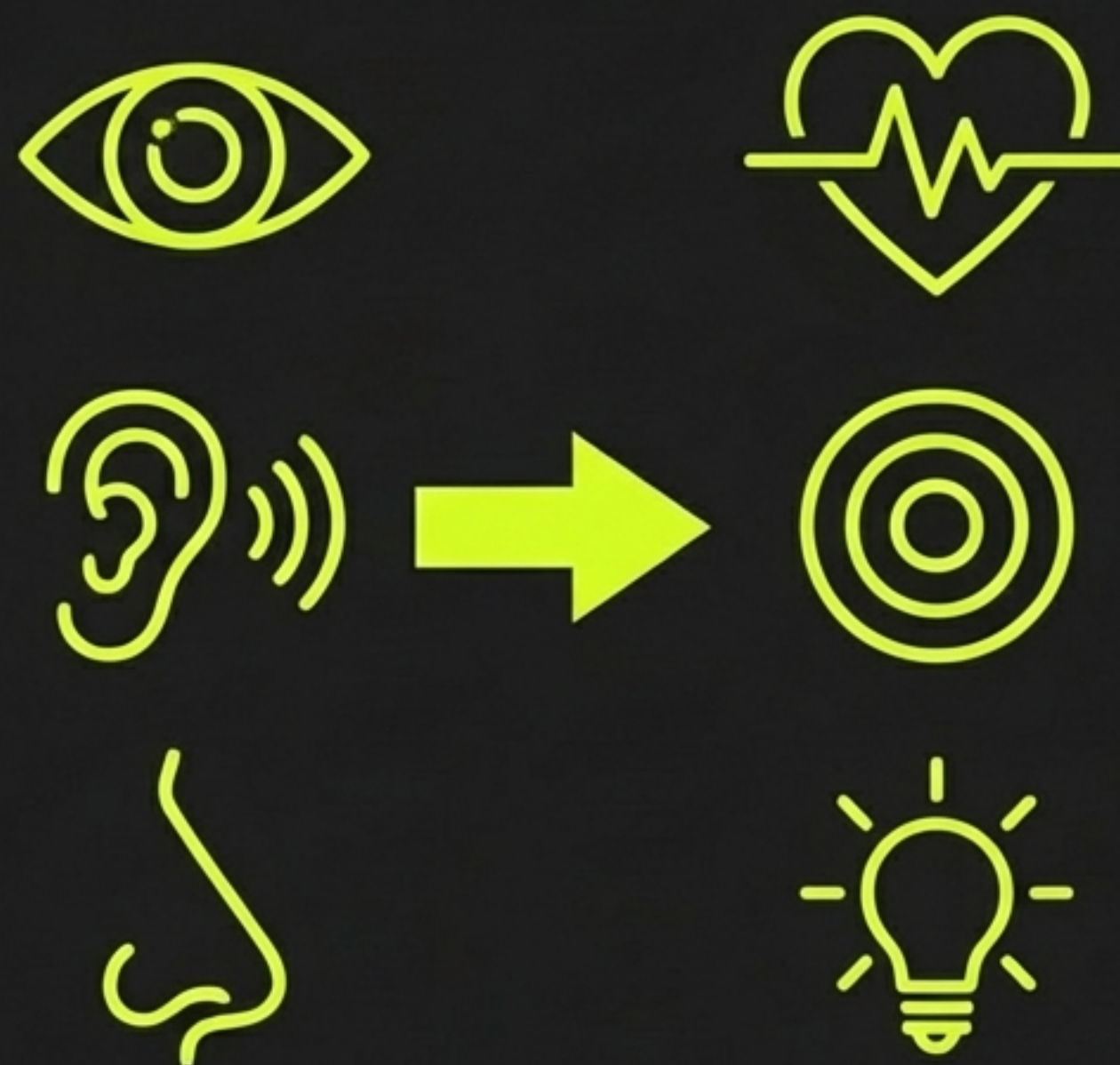
VOTRE MISSION

Apprendre à associer des stimuli sensoriels à des états mentaux positifs pour les activer rapidement en compétition.



QU'EST-CE QUE L'ANCRAGE SENSORIEL ?

L'ancrage sensoriel est une technique mentale qui utilise des stimuli sensoriels spécifiques (son, image, odeur, etc.) pour rappeler à l'athlète un état mental ou émotionnel favorable. Ces stimuli agissent comme des déclencheurs, permettant de retrouver rapidement calme, confiance ou concentration pendant une compétition.



POURQUOI EST-CE UN ATOUT DÉCISIF ?



Gestion Émotionnelle: Facilite la gestion des émotions pendant des moments clés.



Accès Instantané: Rappelle des états positifs en quelques secondes.



Arme Anti-Stress: Utile pour gérer le stress, l'anxiété ou maintenir la concentration.



LES FONDATIONS DE SON EFFICACITÉ

- **Accès rapide à un état mental favorable:**

Pas besoin d'un long processus ; une simple odeur, image ou son suffit.

- **Flexibilité et personnalisation:** Chaque athlète peut choisir des stimuli adaptés à ses préférences et souvenirs.

- **Efficacité éprouvée:** Basée sur les principes de conditionnement classique en psychologie.



CRÉEZ VOTRE ANCRE EN 4 ÉTAPES

Associez vos sens à la réussite

1

Étape 1 : Identifier un État Mental Favorable

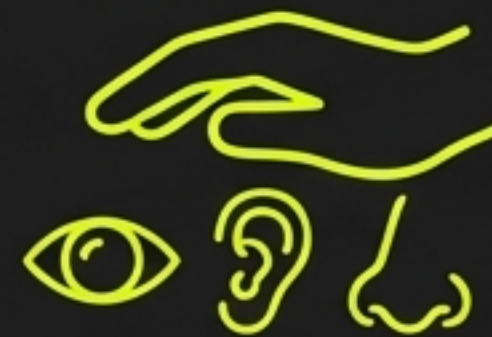
Pensez à un moment où vous avez performé à votre meilleur niveau. Revivez mentalement ce moment : que voyiez-vous ? entendiez-vous ? ressentiez-vous ?



2

Étape 2 : Choisir un Stimulus Sensoriel

Sélectionnez un son (chanson, bruit spécifique), une image (photo, symbole), ou une odeur (parfum, huile essentielle).



CRÉEZ VOTRE ANCRE EN 4 ÉTAPES

Renforcez et testez l'association

3

Étape 3 : Conditionner l'Ancrage

Pendant une visualisation ou une pratique, associez le stimulus à l'état mental favorable.
Répétez plusieurs fois pour renforcer le lien.



4

Étape 4 : Tester l'Activation

Avant un entraînement ou une compétition, activez votre stimulus et observez si vous accédez à l'état souhaité.



A rowing team in a blue boat on a body of water, viewed from behind. The rowers are wearing blue tank tops and are in a synchronized rowing motion. The water is dark blue with white splashes from the oars.

EXERCICES PRATIQUES D'ANCRAGE SENSORIEL

Développez vos déclencheurs mentaux

ANCRAGES OLFACTIF & AUDITIF



Exercice d'Ancrage Olfactif

1. Choisissez une huile essentielle ou un parfum associé à une émotion positive.
2. Pendant vos entraînements ou visualisations, respirez profondément ce parfum.
3. Répétez 5 à 10 fois par semaine pour renforcer l'association.



Exercice d'Ancrage Auditif

1. Créez une playlist de musiques qui vous inspirent ou vous calment.
2. Associez chaque morceau à un état mental spécifique (ex. : énergie, calme).
3. Écoutez la musique en répétant une phrase motivante comme : "Je suis prêt(e)."

ANCRAGES VISUEL & MULTISENSORIEL



Exercice d'Ancrage Visuel

1. Trouvez une image inspirante (médaille, paysage, mot clé écrit).
2. Fixez cette image tout en pratiquant une respiration profonde.
3. Associez-la à votre état mental idéal.

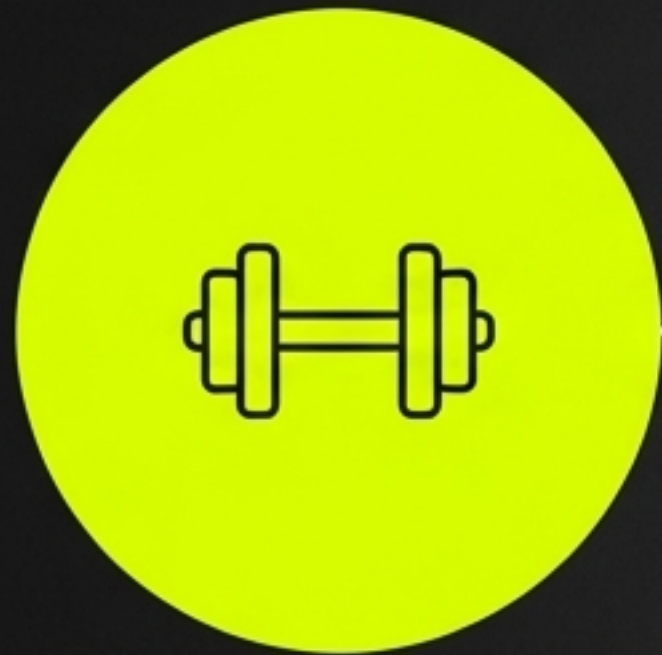


Exercice d'Ancrage Multisensoriel

1. Combinez plusieurs stimuli (ex. : écoutez une chanson, respirez une odeur et regardez une image).
2. Créez un moment multisensoriel en activant ces éléments simultanément.
3. Répétez cet exercice avant chaque compétition.

INTÉGRATION DANS LA ROUTINE SPORTIVE

Faites de l'ancrage une seconde nature



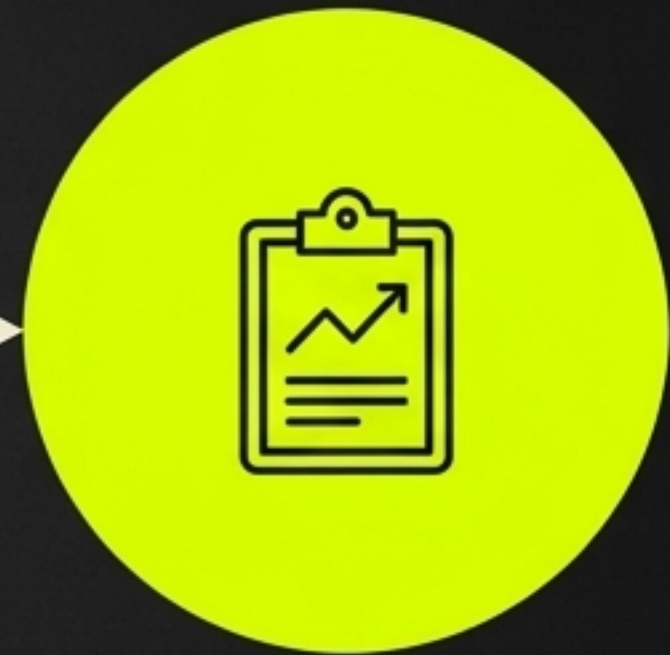
À l'entraînement

Testez vos stimuli sensoriels pour vérifier leur efficacité.



Avant la compétition

Activez l'ancrage pendant votre préparation mentale.



Après la compétition

Évaluez si votre ancrage a bien fonctionné et ajustez si nécessaire.

LES CLÉS DU SUCCÈS



Choisissez des Stimuli Puissants:

Assurez-vous qu'ils vous évoquent des émotions fortes et positives.



Répétez et Renforcez:

L'efficacité de l'ancrage s'améliore avec la répétition.



Personnalisez:

Adaptez les stimuli à vos goûts et préférences uniques.



Évaluez et Ajustez:

Après chaque utilisation, analysez les résultats et ajustez si nécessaire.

**TRANSFORMEZ VOS SENS EN
ALLIÉS DE VOTRE MENTAL**

*“Un simple stimulus
peut réveiller votre
meilleur potentiel.”*

Chaque athlète possède en lui des ressources incroyables. L'ancrage sensoriel vous permet de transformer vos sens en déclencheurs puissants pour des performances mentales optimales. Faites de vos souvenirs et de vos émotions positives des outils à portée de main pour briller en compétition.



À VOUS DE JOUER

1. Identifiez votre meilleur souvenir de performance.
2. Choisissez votre premier stimulus.
3. Commencez le conditionnement dès aujourd'hui.