


# Programmation de pauses mentales **planifiées** : maximiser la performance sportive

Un guide stratégique pour réduire la fatigue cognitive et maintenir une clarté mentale optimale sous pression.



100% CHARGE 

ÉTAT COGNITIF OPTIMAL

## Définition du concept

Une méthode stratégique consistant à intégrer des pauses mentales structurées dans la préparation et la compétition.

- Réduit la fatigue cognitive.
- Prévient l'épuisement mental.
- Maintient une clarté durable lors d'efforts intenses.

# L'impact de la fatigue vs. le pouvoir de la pause



# Le système en 4 étapes

**Intégrer**  
Automatiser par la routine et les simulations à l'entraînement.

4

**Appliquer**  
Utiliser des techniques spécifiques pour recharger le mental.

3

**Identifier**  
Cartographier les moments critiques et les baisses d'énergie.

1

**Planifier**  
Insérer des poches de récupération adaptées à la discipline.

2



# Étape 1 : identifier les moments critiques

## Cartographie des points de rupture



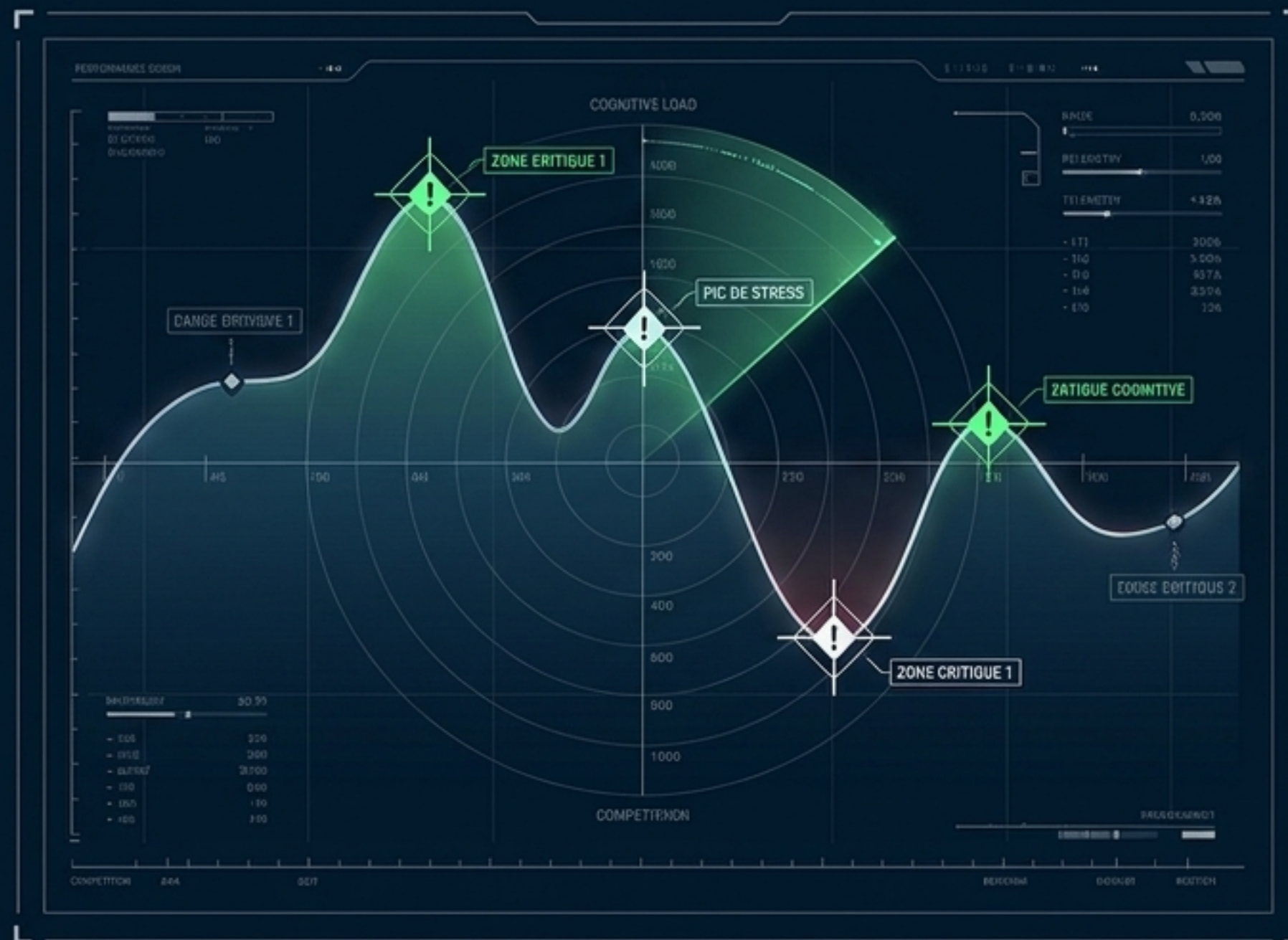
**Analyse des compétitions passées :** repérez les phases où la baisse de concentration a été significative.



**Évaluation personnelle :** identifiez vos propres signaux (pensées confuses, baisse de motivation).



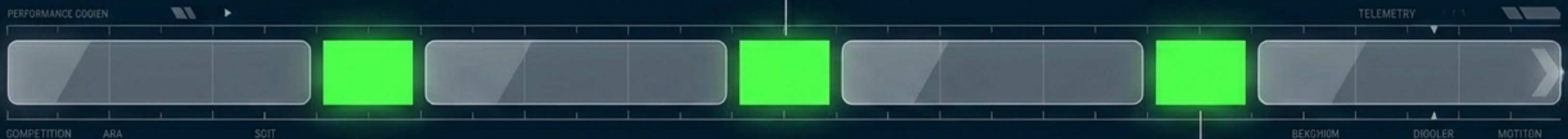
**Ciblage tactique :** notez les segments à haute charge (entre les sets, après un long effort).



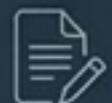
# Étape 2 : planifier selon la discipline



**Le rythme naturel** : profitez des temps morts réglementaires ou des changements de côté.



**La durée optimale** : privilégiez des pauses courtes et actives (1 à 3 minutes) pour éviter les interruptions prolongées.



**Exemple** : une coureuse de marathon programme une pause mentale à mi-parcours pour relâcher les tensions, lui permettant de repartir avec une énergie renouvelée.

# Étape 3 : la boîte à outils de récupération



## Respiration contrôlée

Cycle apaisant. Inspirez 5 secondes, retenez 3 secondes, expirez 7 secondes. Répétez ce cycle pour réinitialiser l'esprit.



## Relaxation musculaire

Libération express. Contractez et relâchez rapidement différents groupes musculaires pour dissiper les tensions physiques et mentales.



## Visualisation éclair

Ancrage positif. Imaginez une scène apaisante ou un souvenir d'excellence pour recharger l'énergie mentale.

# Étape 4 : automatiser par la routine

Simulations :  
intégrez ces pauses  
stratégiques lors  
d'entraînements  
intensifs pour  
habituer l'esprit.

Feedback : évaluez l'efficacité  
sur votre concentration et  
ajustez le timing.

Répétition :  
pratiquez  
régulièrement pour  
rendre l'action  
purement instinctive  
en condition réelle.

# Application stratégique par type d'effort



## Sports d'endurance

Insérer des pauses après chaque segment pour maintenir la clarté sur de très longues distances.



## Sports collectifs

Exploiter les temps morts réglementaires pour recentrer l'attention et consolider l'esprit d'équipe.



## Sports techniques

Déclencher des pauses rapides juste avant une séquence complexe pour réduire la surcharge cognitive préalable.

# Liste de contrôle pour maximiser la pratique



**Soyez régulier** : intégrez la pratique à chaque entraînement, sans exception.



**Restez flexible** : adaptez vos techniques aux exigences spécifiques du jour de la compétition.



**Évaluez vos résultats** : tenez un journal de bord pour mesurer l'impact réel sur votre performance.

**100%  
Optimisé**

“Le repos mental est une  
préparation invisible à la victoire.”

Intégrez les pauses planifiées · Préservez votre énergie · Dominez sur la durée.