

## **Annexe : Techniques de gestion des micropauses**

### **Objectif :**

Cette annexe propose des détails pratiques pour maîtriser les techniques de micropauses mentionnées dans le point 4. Ces outils permettent de régénérer rapidement l'énergie mentale, de calmer le stress et de maintenir une concentration optimale.

### **1. Respiration contrôlée**

**But :** Utiliser une respiration consciente pour rééquilibrer l'esprit et réduire le stress en quelques secondes.

#### **Instructions :**

1. Identifiez un moment propice (temps mort, entre deux actions, changement de phase).
2. Inspirez profondément en comptant jusqu'à 3.
3. Retenez votre souffle pendant 2 secondes.
4. Expirez lentement en comptant jusqu'à 4.
5. Répétez ce cycle pendant 2 à 3 tours pour retrouver votre calme.

**Astuce :** Pratiquez cet exercice quotidiennement pour en faire un réflexe naturel.

### **2. Visualisation flash**

**But :** Se reconnecter à une image mentale apaisante ou motivante pour recentrer l'attention.

#### **Instructions :**

1. Fermez brièvement les yeux (si possible) ou fixez un point neutre devant vous.
2. Imaginez une image qui vous apaise ou vous motive :
  - Exemple : Une plage calme, un moment de victoire, ou un sourire confiant.
3. Concentrez-vous sur cette image pendant 5 à 10 secondes, en laissant les pensées négatives s'effacer.

**Astuce :** Choisissez une image qui a une signification personnelle forte pour renforcer son impact.

### 3. Déconnexion express

**But :** Créer une mini-pause mentale pour relâcher les tensions physiques et mentales.

**Instructions :**

1. Pendant une interruption naturelle, fermez brièvement les yeux (ou regardez vers le bas).
2. Relâchez les muscles de vos épaules, de vos bras et de votre visage.
3. Laissez votre esprit vagabonder, sans vous concentrer sur une tâche précise.
4. Prenez une profonde respiration pour revenir à l'action, rechargé(e).

**Astuce :** Utilisez cette technique lorsque vous ressentez une surcharge mentale ou émotionnelle.

### 4. Affirmation clé

**But :** Utiliser une phrase simple et positive pour retrouver confiance et concentration rapidement.

**Instructions :**

1. Choisissez une phrase ou un mot clé qui vous motive ou vous apaise :
  - Exemple : *"Je suis en contrôle,"* ou *"Focus."*
2. Pendant votre micropause, répétez ce mot ou cette phrase dans votre esprit, en le synchronisant avec votre respiration.
3. Visualisez l'effet positif que cette affirmation crée en vous : un calme accru, une confiance renforcée.

**Astuce :** Entraînez-vous à associer votre affirmation clé à une situation spécifique pour qu'elle devienne un automatisme.

### Conseils pour maximiser ces techniques

- Pratiquez chaque technique en dehors des compétitions pour la maîtriser parfaitement.
- Combinez ces techniques selon vos besoins (ex. : Respiration Contrôlée + Affirmation Clé).
- Adaptez-les à vos disciplines sportives et à vos routines personnelles.

