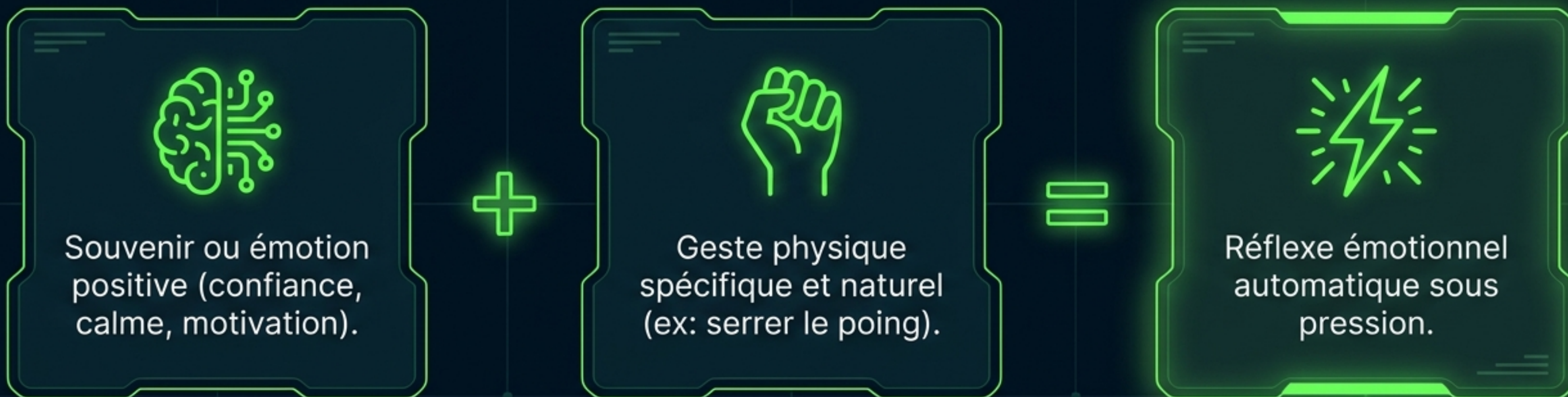


Technique de mémoire émotionnelle dérivée

Transformer les émotions en réflexes positifs.



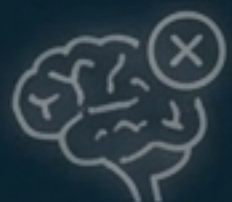
Le mécanisme de l'ancrage émotionnel



Cette méthode permet à l'athlète de mobiliser rapidement des sentiments optimaux dans des moments de stress ou de haute pression pour éviter les blocages.

L'impact des réflexes émotionnels sur la performance

État de stress (sans ancrage)



Perte de temps à gérer les émotions négatives.



Baisse de concentration et mauvaises prises de décision.



Accélération de la fatigue mentale et physique.

État ancré (avec réflexes émotionnels)



Récupération ultra-rapide après un échec.



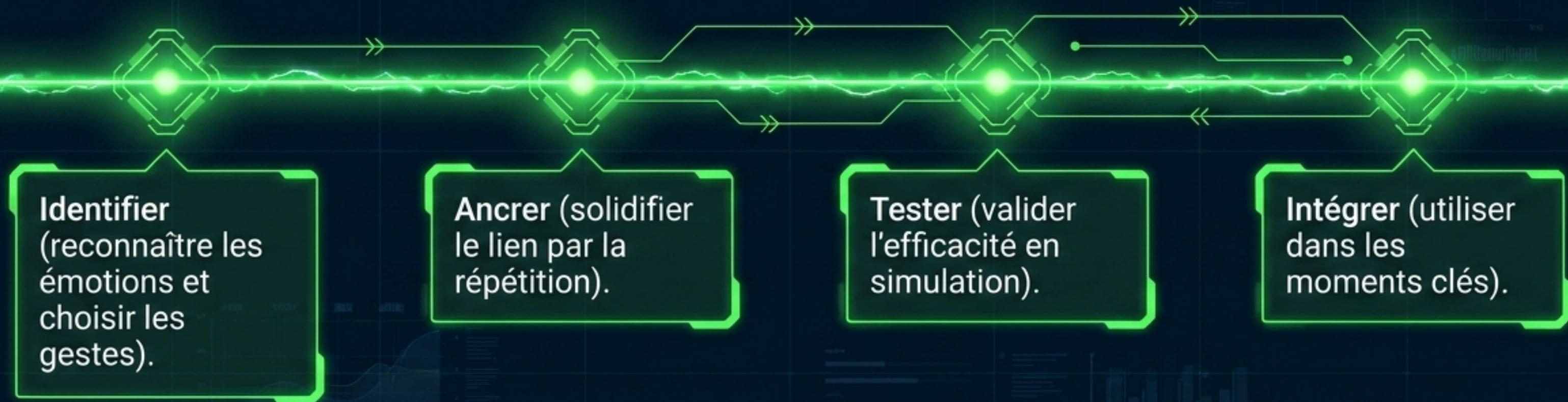
Clarté mentale et concentration accrue, sans distractions.



Stabilité mentale et renforcement de la confiance.

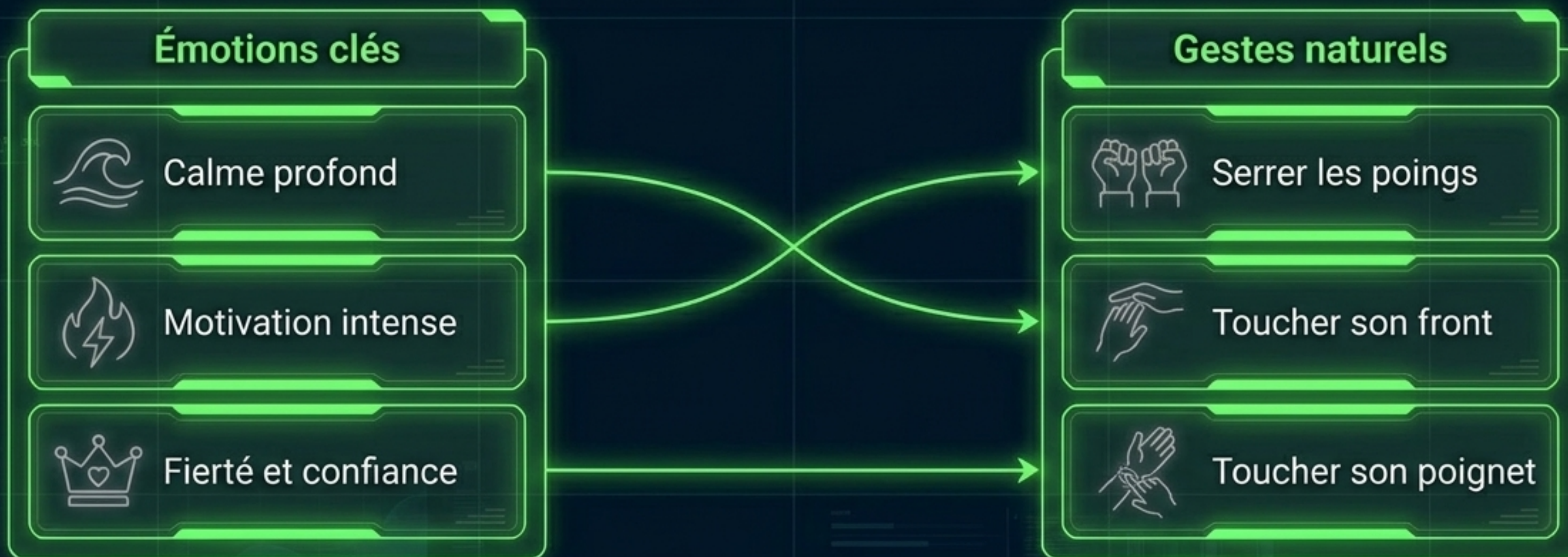
Exemple sur le terrain : un joueur de volleyball associe un geste (toucher son poignet) à une victoire. En plein match décisif, ce geste réactive instantanément sa confiance.

Le protocole d'intégration en 4 étapes



Un processus systématique pour créer des ressources mentales automatiques.

Cartographier vos émotions et vos gestes



Objectif : reconnaître les émotions positives qui renforcent votre performance.

Action : analysez vos réussites passées et associez chaque émotion à un geste simple, discret et naturel.

Solidifier l'association par la visualisation



1. Imaginer un moment précis de réussite.

2. Ressentir pleinement l'émotion positive.

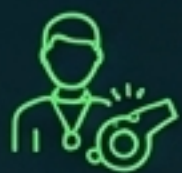
3. Exécuter le geste choisi simultanément.

Pratique quotidienne. Répétez ce processus tous les jours pour rendre le lien neuronal automatique.

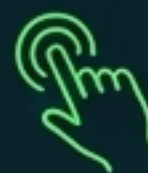
Valider l'ancrage sous pression simulée



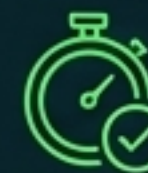
Reproduire une situation de stress à l'entraînement.



Utiliser le geste pour activer l'émotion.



Évaluer si l'émotion s'active rapidement et ajuster si nécessaire.



Déploiement tactique le jour du match

Point 1: Routine d'avant-compétition
(Activation pendant l'échauffement mental pour démarrer dans un état optimal).

Point 2: Phases critiques en temps réel
(Utilisation pendant les pauses ou après une tension pour maintenir la performance).

Objectif final : transformer une préparation théorique en une arme compétitive instantanée.

L'ancrage émotionnel positif de base

Objectif : Associer une seule émotion forte à un geste spécifique.

Instructions :

1. Choisissez un souvenir de réussite intense.
2. Posez la main sur votre cœur (ou utilisez un geste similaire).
3. Revivez mentalement l'action.

Prescription : Répéter pendant une semaine complète.



Fiche d'entraînement 02

Activation rapide sous haute pression

1

Objectif :

Tester la résilience du réflexe en conditions exigeantes.

2

Instructions :

1. Créez un scénario d'entraînement difficile (ex: score serré, chronomètre).
2. À l'instant de tension maximale, déclenchez le geste.
3. Observez l'effet immédiat sur la prise de décision.

3

Évaluation :

Notez l'impact réel sur votre performance.

Bâtir un arsenal multi-émotions



Identifiez trois émotions clés distinctes. Associez un geste unique à chacune pour créer des réponses adaptées à chaque phase de votre sport.

Applications tactiques pour l'élite

Sports individuels

(Ex: tennis, golf).
Renforcer la concentration avant un mouvement critique (comme un service décisif).



Sports collectifs

(Ex: basketball, rugby).
Maintenir la cohésion, l'énergie et le leadership lors des phases de jeu intenses.



Compétitions à haute pression

Gérer les attentes extérieures et stabiliser le mental face aux imprévus.



Règles pour maximiser votre pratique



La règle de la régularité.

Plus vous répétez, plus le geste devient instinctif. La fréquence bat l'intensité.



La règle de la discrétion.

Adaptez vos gestes pour qu'ils soient simples et naturels dans votre discipline (ils ne doivent pas perturber la biomécanique).



La règle de la mesure.

Tenez un journal de bord mental. Notez les progrès et ajustez les associations si l'effet s'estompe.

Un geste, une émotion, un succès.

Vous possédez l'outil. Vos émotions sont désormais
vos ressources mentales les plus fiables.