

Conditionnement par points de focus

Recentrez votre attention et votre
contrôle mental en pleine action.



Le diagnostic : l'anatomie de la dispersion.

Perte de fluidité

L'athlète se crispe et se déconnecte de son geste technique.

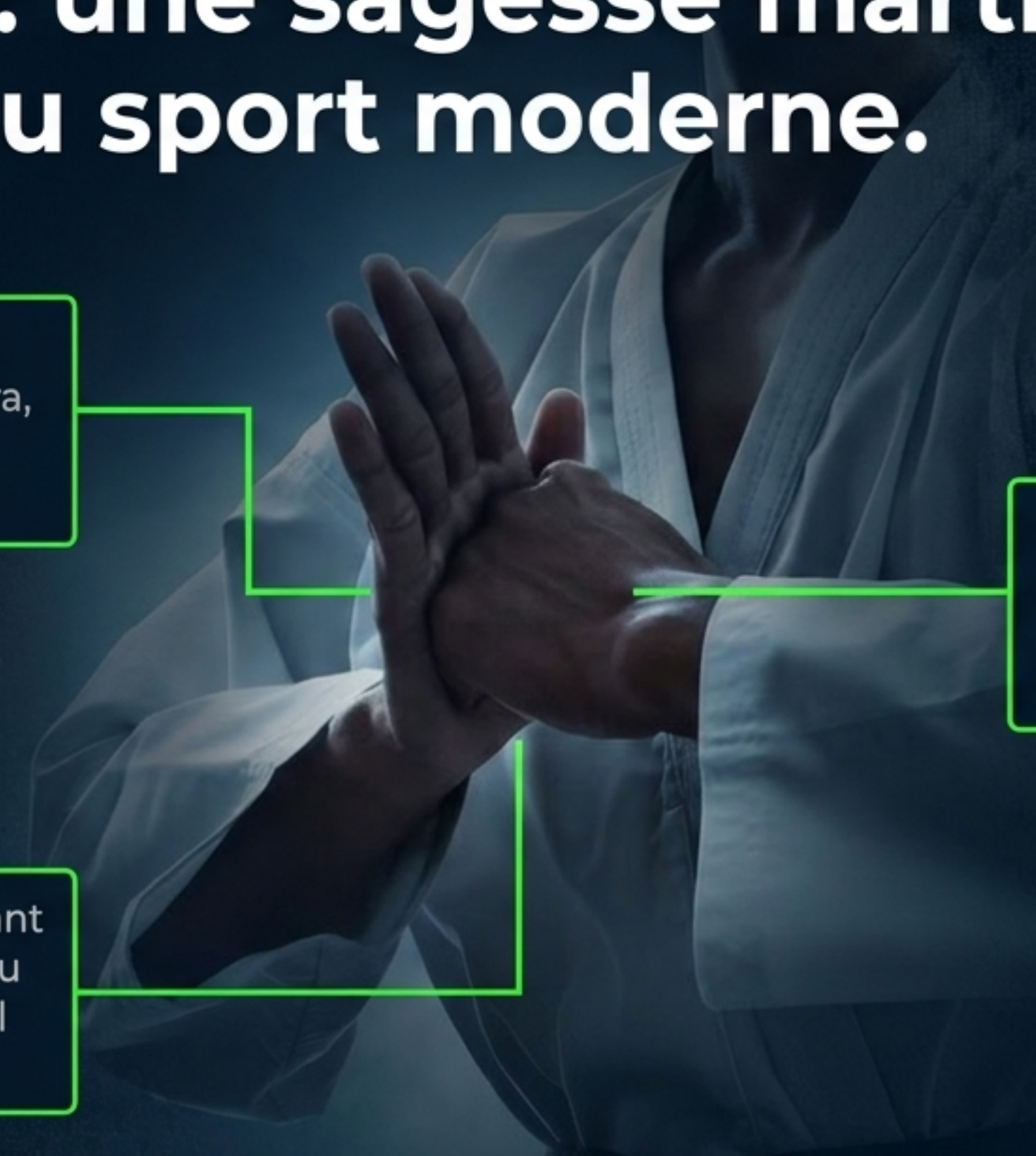
Hausse du stress

Les pensées négatives ou la pression externe prennent le dessus.

Erreurs de coordination

Un esprit ailleurs affecte directement la précision et la réactivité physique.

La solution : une sagesse martiale appliquée au sport moderne.



L'inspiration : les arts martiaux traditionnels (ancrage sur le hara, maîtrise du ki) et la relaxation dynamique.

Le résultat : ce repère physique neutralise instantanément les distractions et rétablit l'équilibre émotionnel.

Le principe-clé : en conditionnant l'attention sur un point précis du corps, l'athlète génère un signal interne.

L'impact de l'ancrage corporel : dispersé vs ancré.

État dispersé

- Esprit dominé par les pensées parasites.
- Déséquilibre postural sous la pression.
- Réactivité ralentie par le stress.



État ancré

- **Réduction du stress** : focaliser sur une sensation concrète évite la prolifération des pensées.
- **Stabilisation instantanée** : ramener l'esprit sur un point précis rétablit l'équilibre postural.
- **Meilleur contrôle** : un corps aligné avec un point de focus renforce la confiance.

Le schéma directeur : la méthodologie en 3 étapes



Étape 1 : Choisir

Identifier des zones corporelles stratégiques (centre de gravité, nuque, omoplates).

Étape 2 : Conditionner

Créer le réflexe de recentrage liant le corps et l'esprit à l'entraînement.

Étape 3 : Exploiter

Mobiliser ce point de focus en compétition pour une stabilisation immédiate.

Étape 1 : cartographie des zones stratégiques.

La base du cou : zone de tension fréquente, facile à cibler et à relâcher.

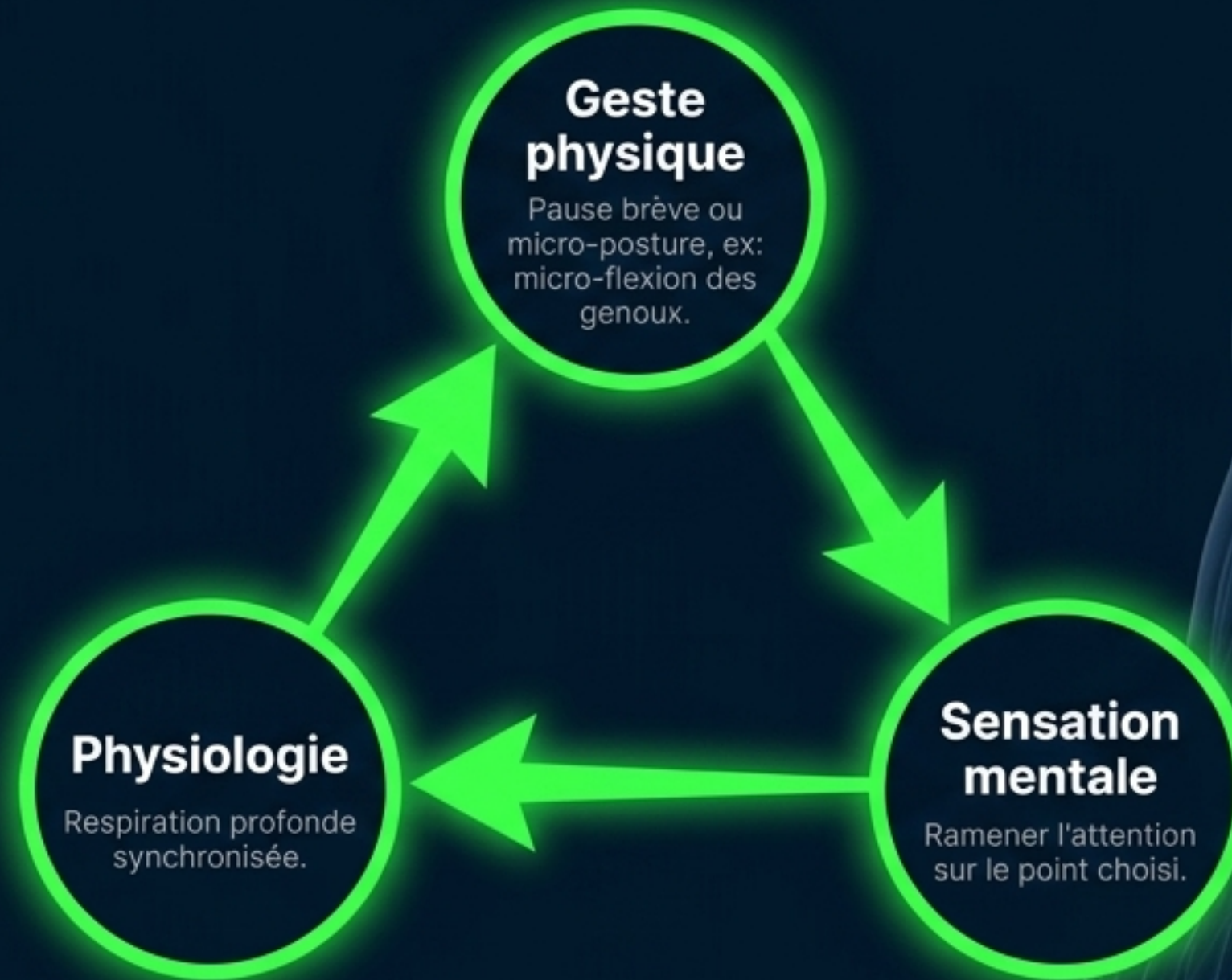
La zone scapulaire : le point entre les omoplates, crucial pour la posture du haut du corps.
(Exemple sportif : le basket).

Le hara : situé à 4 cm sous le nombril. Le centre de gravité absolu.
(Exemple sportif : le judo).

S'assurer que la zone choisie soit accessible mentalement et physiquement (facile à ressentir ou à effleurer).

Étape 2 : l'ingénierie du réflexe de recentrage.

Le triangle du recentrage

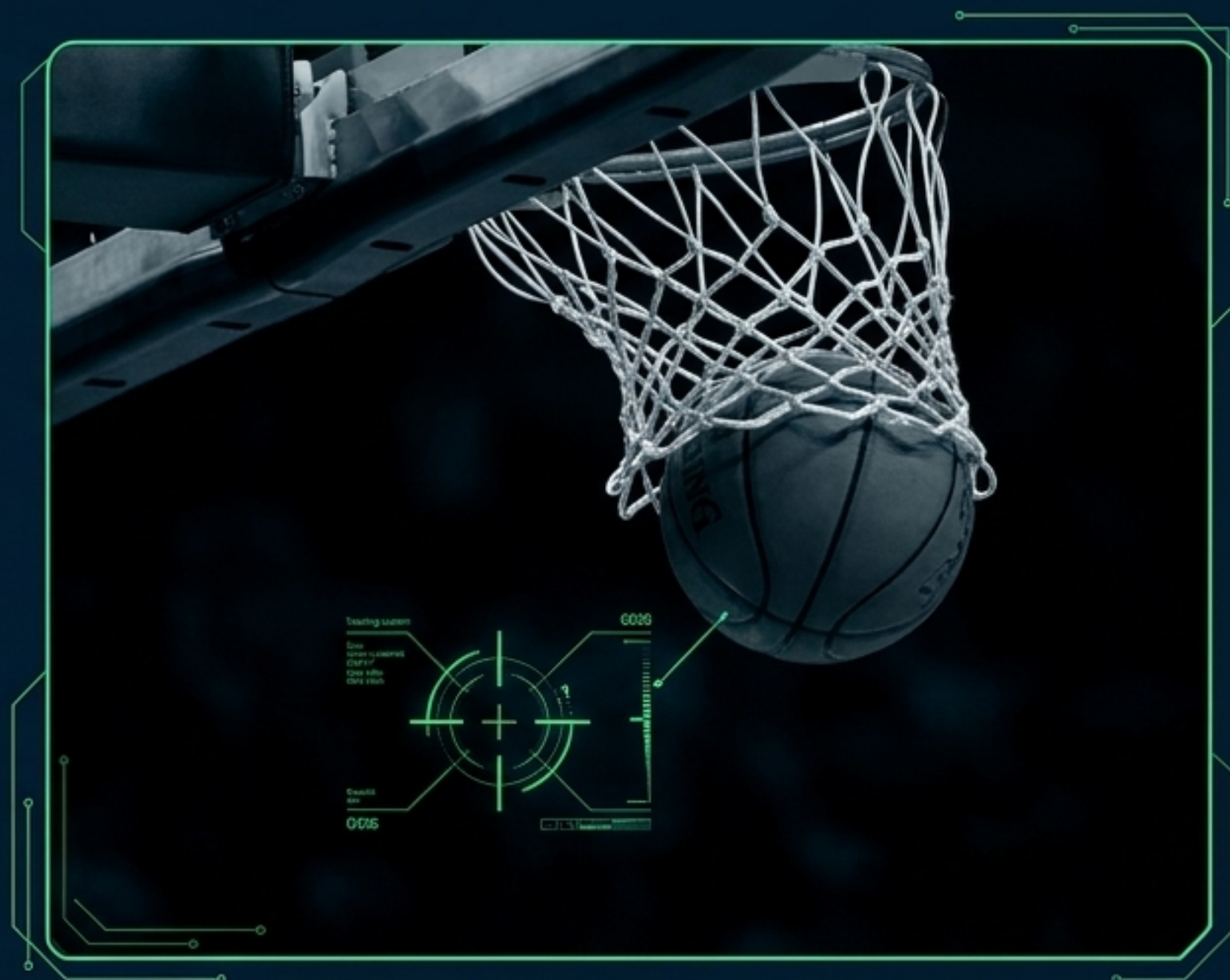


L'objectif n'est pas juste de penser à une zone, mais d'associer un arrêt physique de l'action à un point de focus pour créer un automatisme mental.

Étape 3 : exploitation sur le terrain.



Le combat : dès qu'un déséquilibre survient, le combattant effleure mentalement son hara pour retrouver sa base.



La précision : avant un lancer franc, le joueur ramène son attention sur sa zone scapulaire, couplé au mot-clé stabilise.

Note : un joueur de tennis, entre deux points, touchera brièvement sa ceinture abdominale pour se réancrer mentalement.

Boîte à outils : 3 protocoles d'entraînement



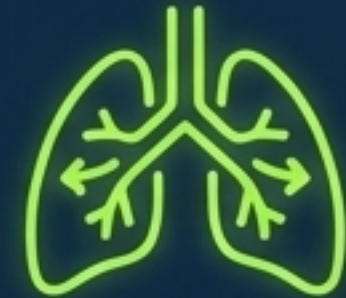
Statique

Yeux fermés. Se tenir debout. Focaliser toute l'attention sur la zone (ex: sous le nombril). Visualiser une énergie stable dans cet endroit.



Mouvement

Exercice stop & center. Lancer une action dynamique (dribble, course). Au coup de sifflet, s'immobiliser 2 secondes, sentir la zone de focus, puis reprendre.



Respiration

Synchronisation. Inspirer en visualisant l'air se diriger vers le point de focus. Expirer en se stabilisant sur ce repère physique.

L'anatomie d'une séquence stop & center



Matrice de dépannage clinique.



Symptôme	Diagnostic	Solution actionnable
Vous ne sentez pas la zone.	La connexion neurologique est floue. →	Pratiquer le body scan (ressenti corporel à l'arrêt) pour localiser précisément.
Oubli en pleine intensité.	La vitesse de l'action submerge le repère. >↗	Entraînement répétitif stop & center pour créer un automatisme.
Vous perdez le fil de l'action globale.	Sur-obsession du point de focus (trop long). [o]	Limiter le focus à un flash de 1 à 2 secondes maximum.

L'intégration quotidienne



“Un simple point de focus peut faire toute la différence : il vous recentre et vous ramène dans la zone de concentration.”.