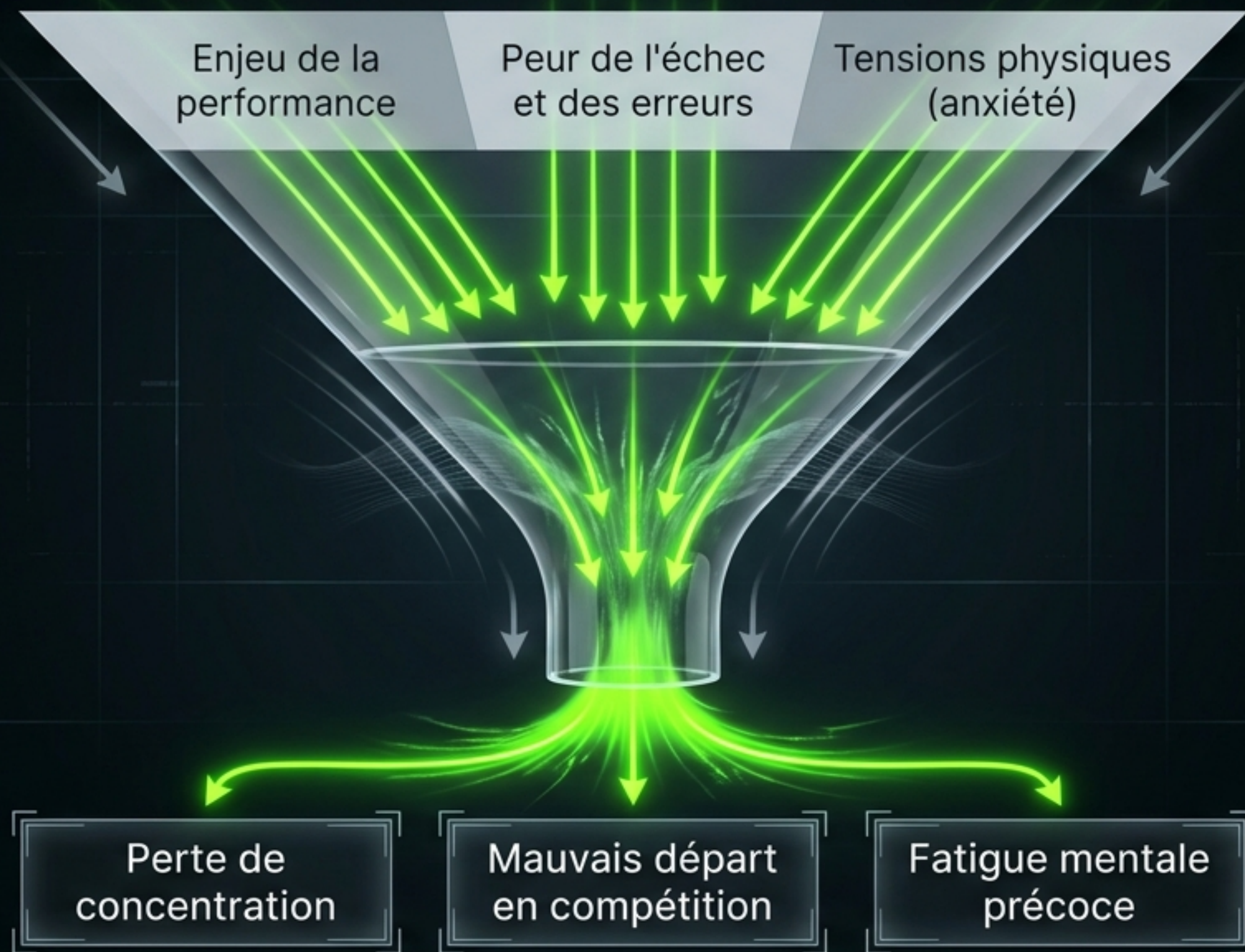




# Méditation guidée pour la pré-compétition

Recentrez votre esprit et boostez votre confiance avant de performer.

# L'ennemi invisible avant la performance

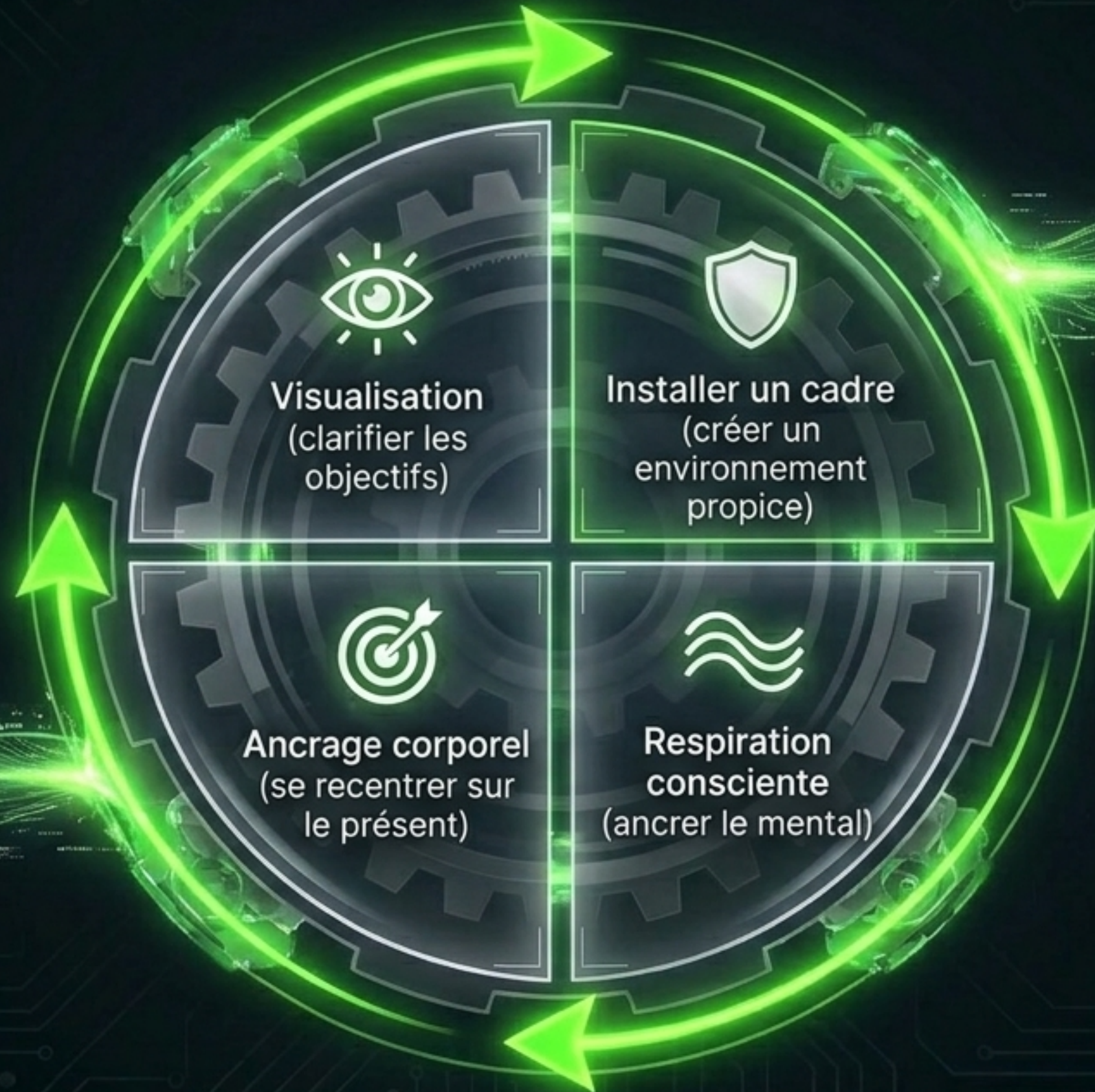


# La bascule mentale : de la pression au flux

Le principe clé : ramener le mental au moment présent pour éliminer les pensées parasites.



# Le cycle de préparation mentale en 4 étapes



# Étape 1 : le sas de décompression

Endroit calme  
(cherchez un espace  
sans dérangement)

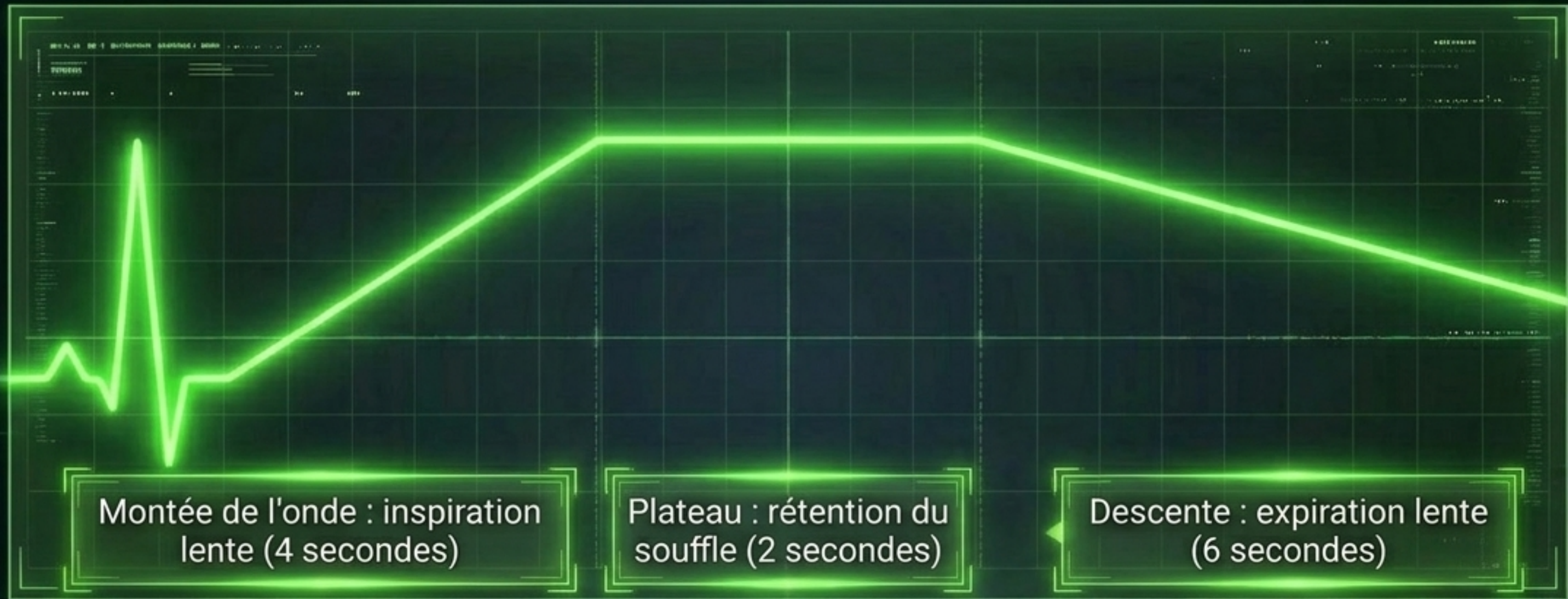
Limiter les distractions  
(fermez les yeux pour  
réduire les stimuli visuels)

Position confortable  
(asseyez-vous avec les  
pieds bien ancrés au sol  
pour la stabilité)

Connexion  
(prenez un premier  
contact avec votre  
respiration)

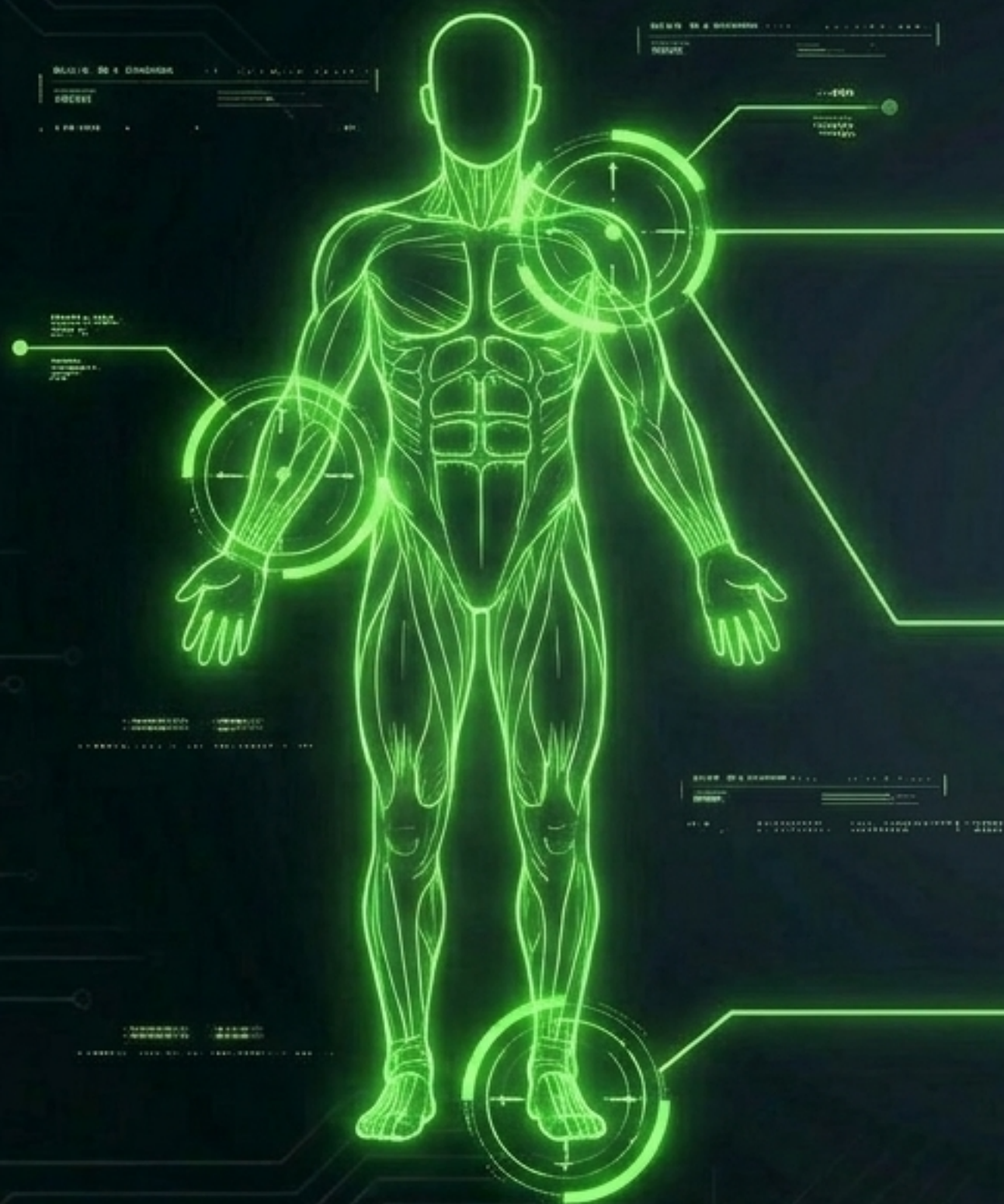


# Étape 2 : le rythme respiratoire 4-2-6



Répétition. Maintenez ce cycle pendant 2 à 3 minutes pour atteindre un état de calme intérieur.

# Étape 3 : le scan de relâchement corporel

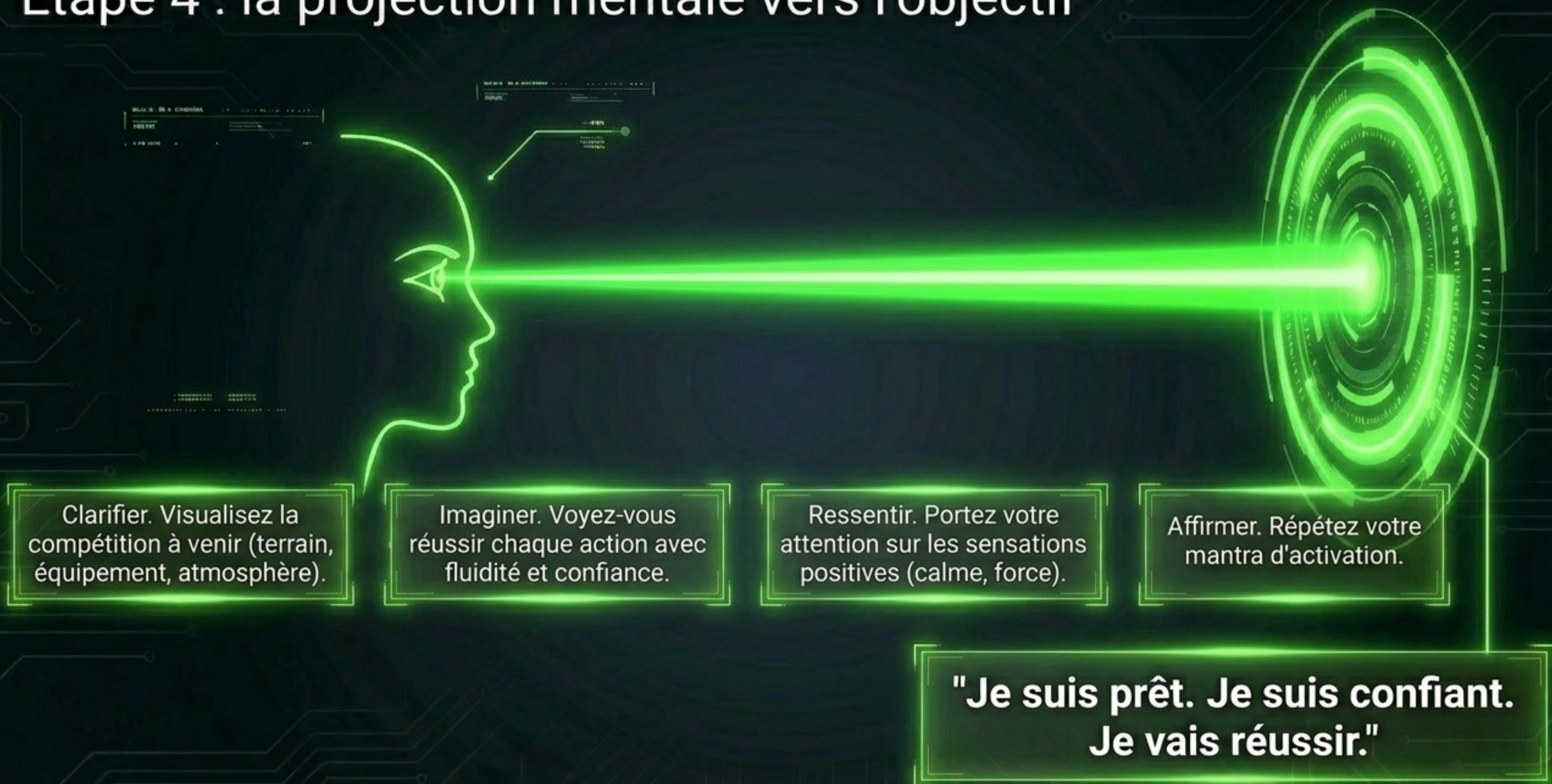


Perception. Prendre conscience de la sensation des vêtements sur la peau.

Relâchement. Identifier les zones de tension et visualiser leur détente progressive à chaque expiration.

Contact. Ressentir l'ancrage ferme des pieds avec le sol.

# Étape 4 : la projection mentale vers l'objectif



# Matrice de sélection : 3 tactiques de méditation

Des formats courts (3 à 5 minutes) à utiliser selon votre besoin immédiat.



## **Ancrage et sérénité.**

Objectif : se reconnecter au présent et relâcher les tensions physiques.



## **Respiration et confiance.**

Objectif : calmer l'esprit et générer une énergie positive.



## **Focus sur les objectifs.**

Objectif : visualiser la réussite avec clarté et détermination absolue.

# Tactiques 1 et 2 : sérénité et confiance

## **Tactique 1 : ancrage et sérénité**

Instruction : fixez un point. Inspirez, retenez, expirez. Ressentez vos pieds au sol, relâchez les bras, les jambes, le dos.

***Mantra intérieur : je suis calme. Je suis présent. Je suis prêt.***

## **Tactique 2 : respiration et confiance**

Instruction : imaginez une lumière douce descendant du sommet de votre tête, vous enveloppant et apportant calme et énergie positive de la tête aux pieds.

***Mantra intérieur : je suis confiant. Je suis prêt. Je vais réussir.***

## Tactique 3 : focus absolu et routine express

05:00

**Méditation focus** : visualisez le terrain et l'atmosphère. Voyez-vous réussir chaque geste avec fluidité. Ressentez la satisfaction de la préparation accomplie.

**Mantra** : *je suis prêt. Je suis confiant. Je vais réussir.*

### Le résumé express en 5 minutes

1. Trouver un endroit calme.
2. Fermer les yeux (respiration consciente).
3. Attention aux sensations (relâcher les tensions).
4. Visualiser les objectifs (répéter la phrase de confiance).

# L'ancrage d'une performance passée

Comment importer vos succès passés dans le moment présent.



# La ligne du temps de la préparation mentale

**Pendant les  
entraînements**

**Avant la  
compétition**



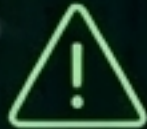

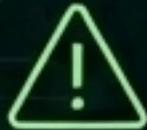

**Après la  
compétition**

Intégrer la respiration consciente pour entraîner le maintien du focus sur la durée.

Pratiquer une méditation guidée de 5 à 10 minutes pour installer le sas de décompression.

Utiliser la méditation pour relâcher les tensions accumulées et analyser la performance avec calme et recul.

# Guide de dépannage : obstacles et solutions

 <p>Obstacle : difficulté à rester concentré.</p>	 <p>Solution : revenez immédiatement à votre respiration chaque fois que votre esprit s'égare. C'est votre ancre.</p>
 <p>Obstacle : tendance à se juger ou s'agacer pendant la séance.</p>	 <p>Solution : acceptez l'apparition des pensées sans aucun jugement, puis revenez doucement à votre ancrage corporel.</p>
 <p>Obstacle : manque critique de temps avant l'épreuve.</p>	 <p>Solution : basculez sur la méditation express de 2 à 3 minutes, focalisée uniquement sur la respiration 4-2-6.</p>

**Avant de performer à l'extérieur, recentrez-vous à l'intérieur.**