

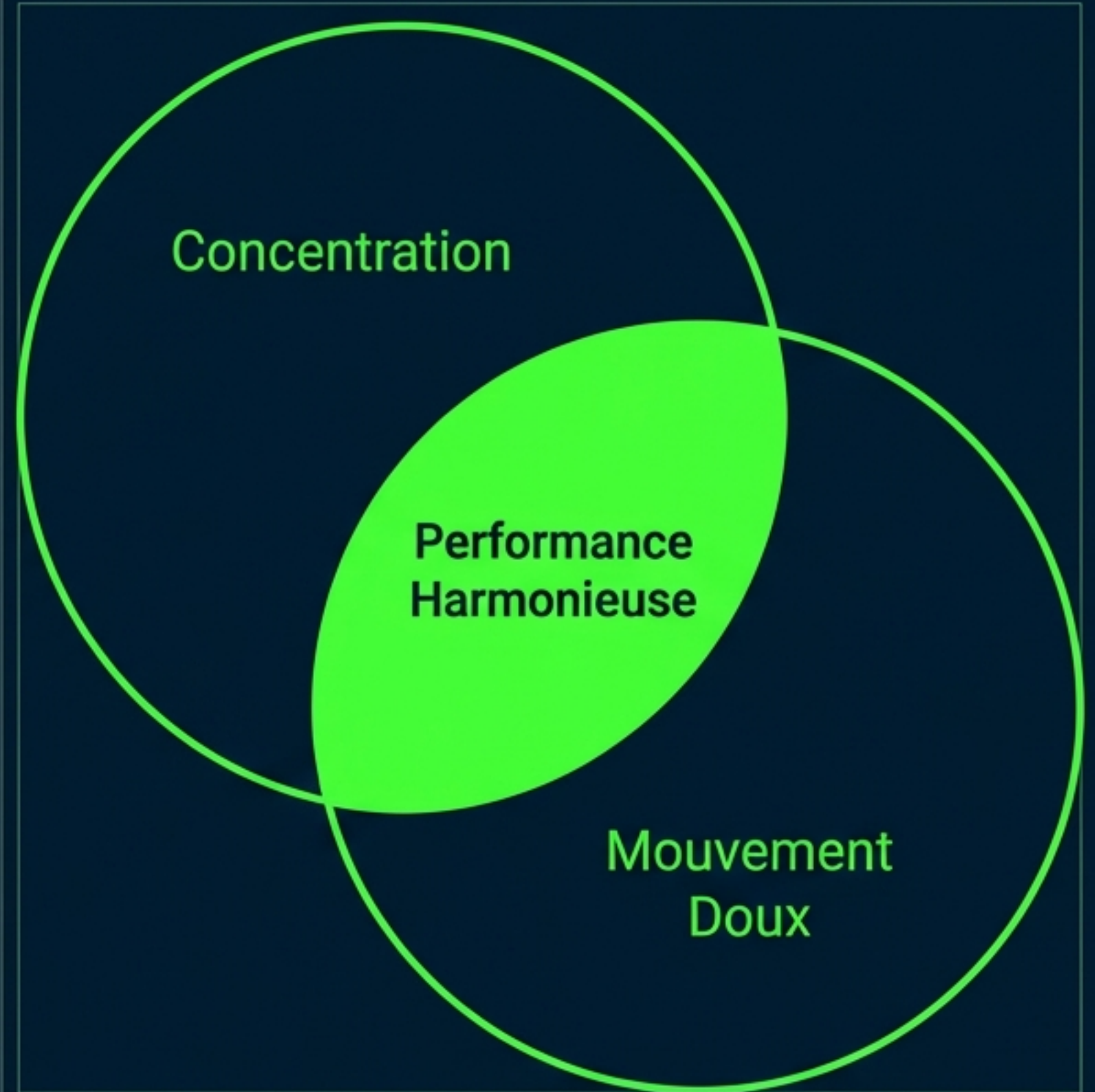


ÉTIREMENT MENTAL ACTIF

Synchroniser le corps et l'esprit pour une performance optimale.

Qu'est-ce que l'Étirement Mental Actif ?

- Une méthode hybride qui combine des exercices de concentration avec des mouvements physiques doux.
- L'objectif est de renforcer simultanément la flexibilité mentale et la relaxation corporelle.
- Contrairement à un étirement classique, cette approche aide les athlètes à mieux gérer leur énergie mentale tout en restant actifs.



Les 3 Piliers de la Performance



Équilibre & Agilité

Favorise un état de calme et de vigilance. Crée un équilibre optimal entre l'esprit et le corps avant ou pendant une performance.



Réduction des Tensions

Le mouvement physique améliore la circulation sanguine et favorise le lâcher-prise mental pour évacuer le stress.



Concentration Optimisée

Les exercices de concentration entrecoupés d'étirements renforcent la capacité à se focaliser rapidement (switch mental).

La Méthodologie en 4 Étapes



1

ÉCHAUFFEMENT

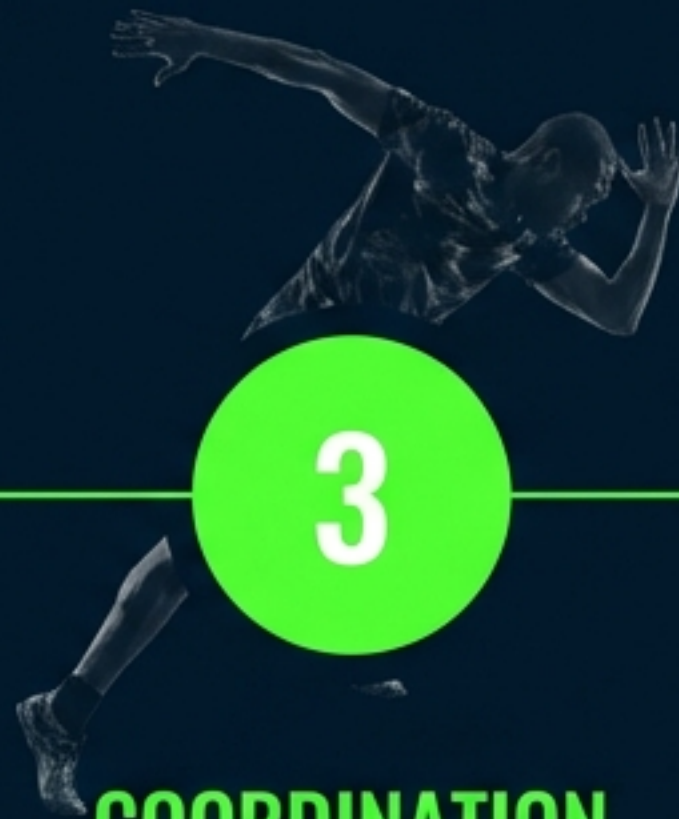
Préparation mentale et physique (2 min).



2

CONCENTRATION

Exercices ciblés et fixation de l'attention.



3

COORDINATION

Association du mouvement et de l'intention mentale.



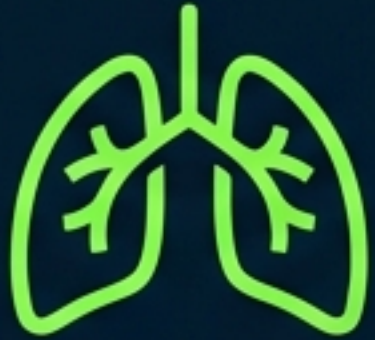
4

PROGRESSION

Alternance d'intensité et routines adaptées.

Phase 1 : Préparer le Terrain

ÉTAPE 1 : ÉCHAUFFEMENT



Prenez 2 minutes pour respirer profondément.

Relâchez les tensions avec de légers étirements initiaux.

ÉTAPE 2 : CONCENTRATION CIBLÉE



Fixez un point au sol ou au mur. Maintenez votre attention dessus pendant 30 secondes.

Pendant cet exercice, observez vos sensations corporelles.

Phase 2 : L'Alliance du Mouvement et de l'Esprit

ÉTAPE 3 : ÉTIREMENTS COORDONNÉS

Combinez un étirement corporel (ex: inclinaison latérale) avec une intention mentale.

Exemple : Répétez un mot-clé de calme pendant le mouvement.



ÉTAPE 4 : PROGRESSION

Alternez entre des étirements plus intenses et des phases de relâche-relâchement complet.

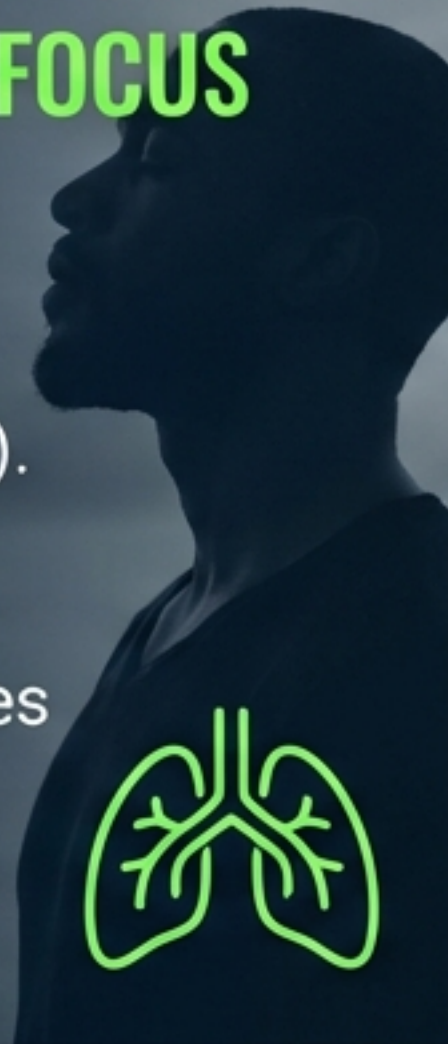
- **Objectif :** Augmenter la capacité à passer rapidement d'une tâche mentale à une autre (flexibilité).

Toolkit #1 : Transition & Visualisation

EXERCICE 1 : RESPIRATION FOCUS

Objectif : Recentrer l'esprit

- 1. Inspirez profondément (4 sec).
- 2. Retenez votre souffle (2 sec).
- 3. Expirez lentement en étirant les bras vers le ciel.
- 4. Répétez 3 fois.



EXERCICE 2 : ÉTIREMENT DYNAMIQUE

Objectif : Associer mouvement et succès

- 1. Flexion avant douce en visualisant une performance réussie.
- 2. Revenez debout en imaginant un geste technique parfait.
- 3. Répétez 3 à 5 cycles.



Toolkit #2 : Focus & Confiance

EXERCICE 3 : ALTERNANCE

Objectif : Entraîner le switch mental

1. Fixez un objet du regard (10 sec).
2. Fermez les yeux et étirez
Fermez les yeux et étirez doucement le cou (gauche/droite).
3. Répétez l'alternance 3 à 4 fois.

EXERCICE 4 : CERCLE DE PENSÉES

Objectif : Renforcer la confiance

1. Assis, imaginez un cercle lumineux autour de vous.
2. Inspirez en pensant à une qualité positive.
3. Expirez en étendant les bras latéralement (expansion du cercle).

Toolkit #3 : La Routine Complète

Séquence de Relaxation Globale



ACTION A : Faites des cercles avec vos bras tout en vous concentrant sur une pensée positive.

ACTION B : Étirez doucement vos jambes en imaginant libérer les tensions à chaque expiration.

ACTION C : Terminez par une posture debout, bras levés, yeux fermés pour ancrer le calme.

Intégration dans le Quotidien Sportif



AVANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour clarifier les objectifs et détendre les muscles.

APRÈS LA COMPÉTITION

Pour apaiser le corps et l'esprit (récupération active).

PENDANT LES PAUSES

Pour maintenir l'équilibre mental et éviter l'accumulation de tensions.

Maximiser l'efficacité

RÉGULARITÉ

Une routine quotidienne amplifie les bénéfices. Les résultats viennent avec la répétition.

INDIVIDUALISATION

Adaptez chaque technique à vos besoins et votre niveau de confort.

ÉCOUTE DU CORPS

Évitez les tensions inutiles. Si stressé, ralentissez le mouvement.

SYNERGIE

Combinez toujours avec une respiration profonde.

VERS UNE MAÎTRISE TOTALE

Techniques complémentaires pour la régulation de l'énergie

- **Cohérence Cardiaque**
Harmoniser respiration et rythme cardiaque.
- **Connexion à l'Instinct**
Réagir sans réfléchir.
- **Simulation Mentale Immersive**
Scénarios réalistes pour la flexibilité.
- **Micro-Pratiques**
Mini-exercices pour rester performant sous pression.



RÉVÉLEZ VOTRE FORCE

Votre flexibilité mentale est votre meilleure alliée pour rester au sommet.

En pratiquant l'étirement mental actif, vous ne travaillez pas seulement votre corps, mais vous forgez un esprit résilient.