



Préparation mentale par niveaux d'intensité

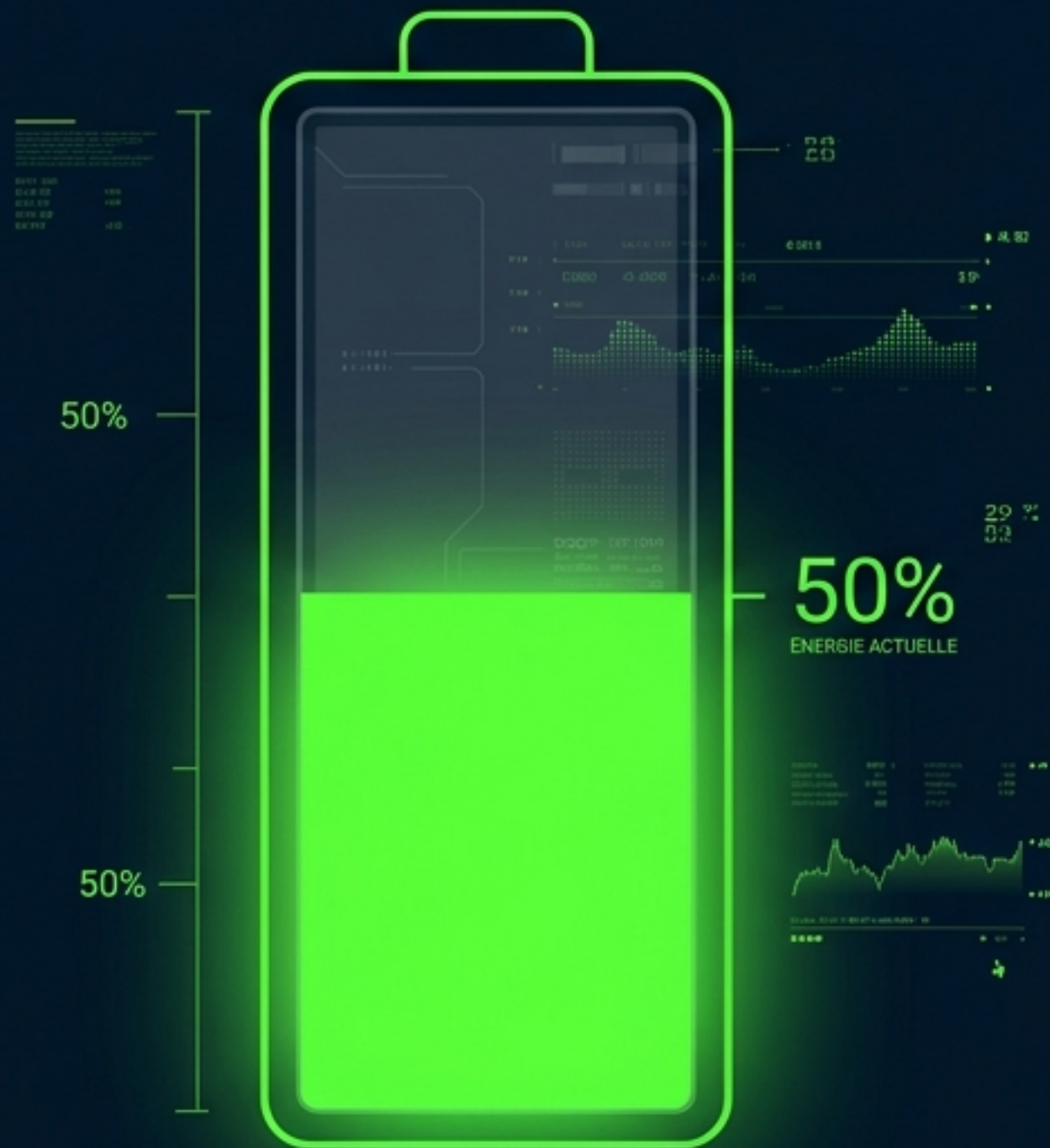
Ajustez votre effort mental pour gérer votre énergie et maintenir une performance durable sans vous épuiser.



L'énergie invisible qui dicte la performance

Savoir gérer son énergie est aussi important que la technique ou la stratégie. Une maîtrise parfaite du geste ne suffit pas si l'athlète s'épuise mentalement avant la ligne d'arrivée.

La technique de préparation par niveaux d'intensité aide l'athlète à moduler son effort mental et physique selon les besoins exacts de chaque instant, évitant ainsi la surcharge et l'épuisement prématuré.



Fondements et objectifs de la méthode



Origines

Inspirée de la psychologie sportive et de la régulation émotionnelle.

Principe-clé : ajuster mentalement son intensité permet de réduire la fatigue et de maintenir une performance optimale.

Objectifs



- Comprendre l'importance de la régulation de l'intensité.



- Apprendre à moduler son effort selon les phases de jeu.

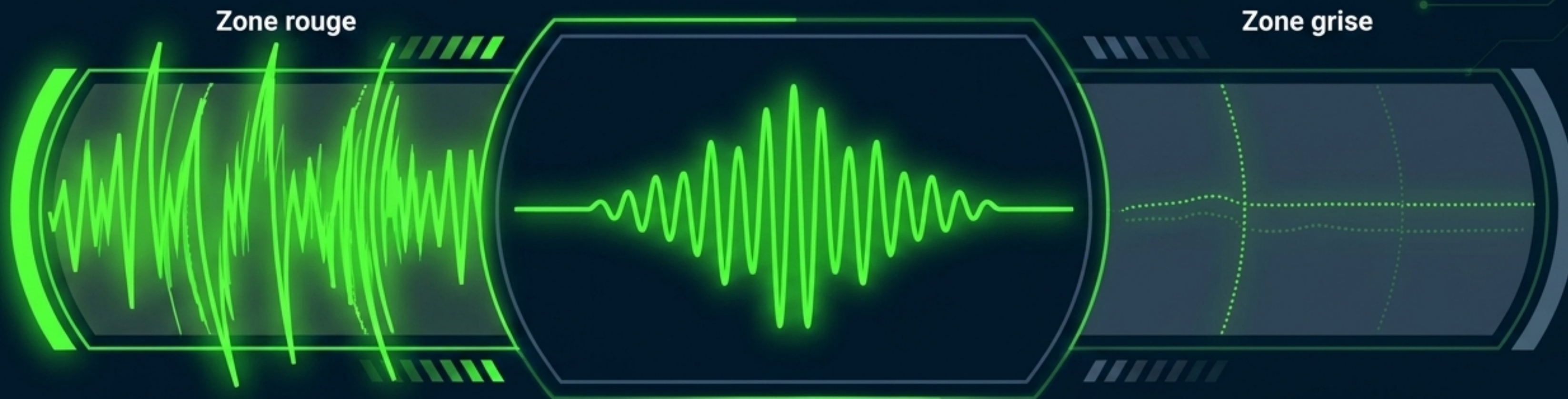


- Développer une stratégie de préservation de l'énergie.



- Renforcer la résilience mentale en temps réel.

Les pièges d'une intensité non maîtrisée



Dépense prématurée.

Commencer à une intensité trop élevée provoque un épuisement avant la fin de l'épreuve.

Manque d'intensité.

Conserver trop d'énergie fait rater les opportunités décisives.



Surcharge mentale. Un effort constant sans ajustement détruit la concentration et la prise de décision.

Les bénéfices de la régulation mentale

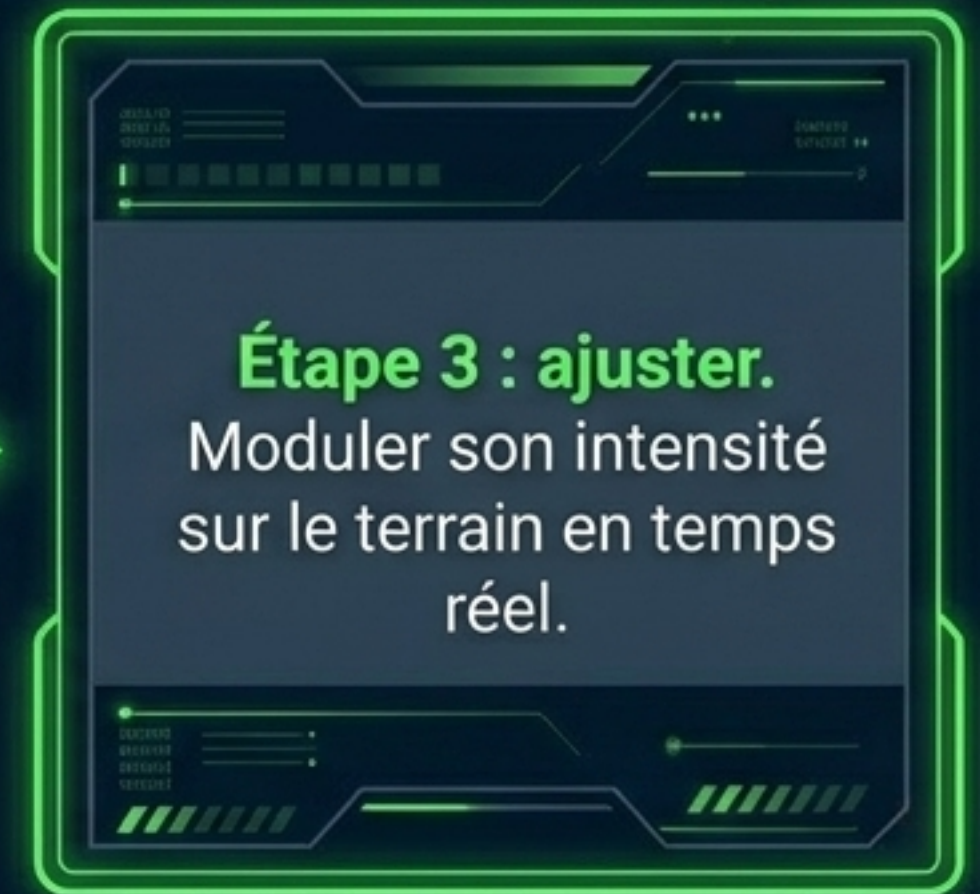
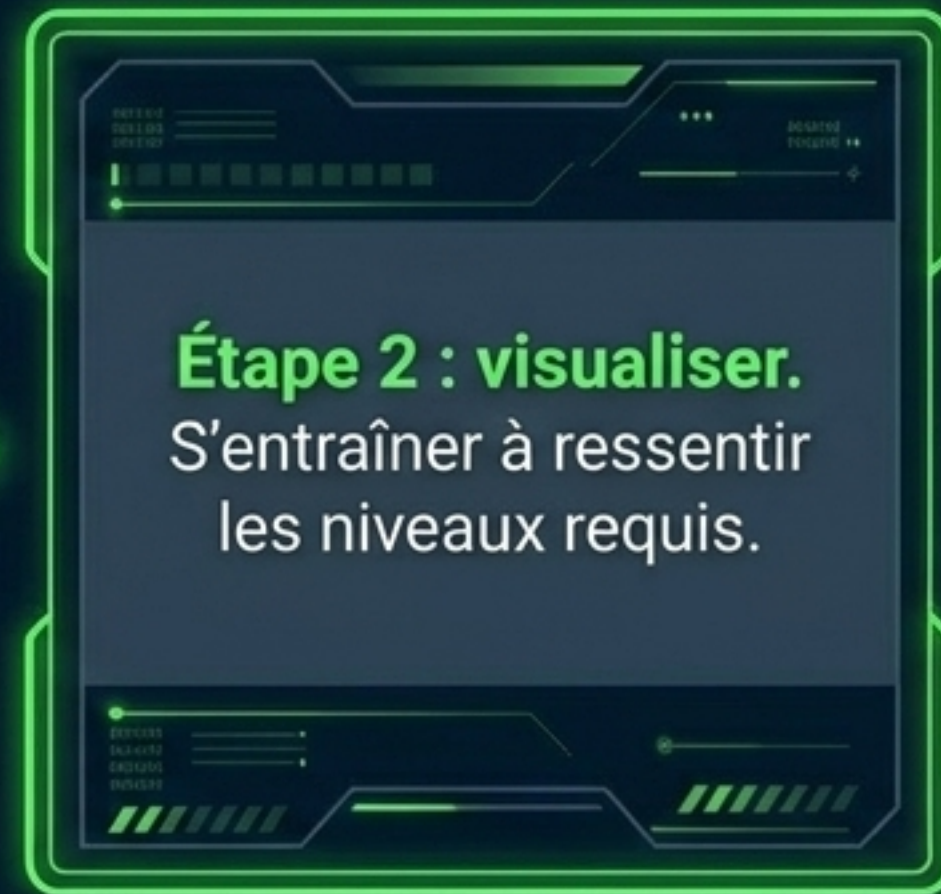
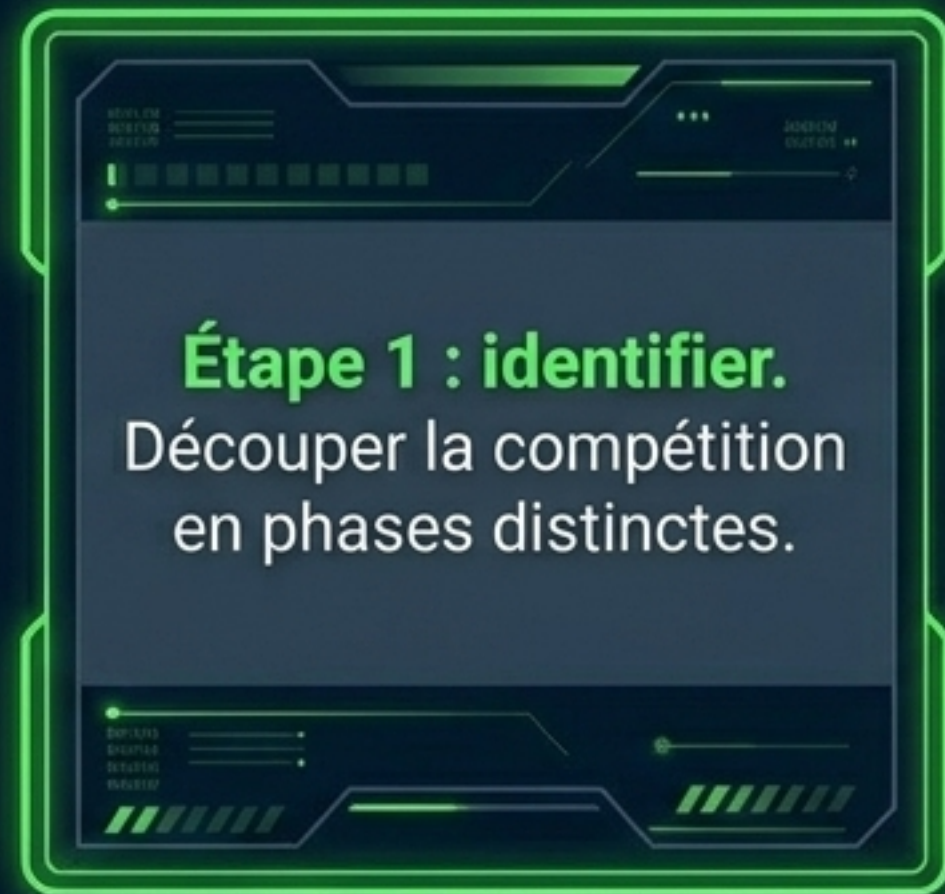
Préservation.
Éviter l'épuisement prématuré en adaptant son effort.

Constance.
Maintenir une performance adaptée de la première à la dernière minute.

Résilience.
Rester concentré et performant même dans les moments critiques.

Contrôle du stress.
Réduire l'impact de la pression en maîtrisant son intensité mentale.

La méthodologie en trois étapes



Étape 1 : identifier les phases de compétition

Toute épreuve possède des moments nécessitant une intensité élevée et d'autres permettant la récupération.



- Analysez les phases de votre sport.
- Identifiez les moments clés.
- Classez ces phases par niveaux d'intensité (faible, moyen, élevé).

Application tactique : le profil cycliste



Étape 2 : visualiser les niveaux requis

L'entraînement mental précède l'action physique.
Il faut créer des repères internes.

Cercle 1 : Fermer les yeux et imaginer une phase précise.

Cercle 2 : Ressentir l'intensité nécessaire (calme, concentré ou explosif)

Cercle 3 : Ajuster sa respiration et son dialogue interne en conséquence.



Étape 3 : l'ajustement en temps réel

Prendre un instant pendant l'effort pour **scanner son niveau actuel**

Modifier sa respiration et son discours interne pour atteindre le niveau requis

Basculer fluidement d'un niveau à l'autre selon les imprévus du terrain



Le programme d'intégration

Avant les séances	Pendant l'entraînement	En compétition
<p>Identifier à l'avance les phases qui nécessiteront des ajustements.</p>	<p>Pratiquer la visualisation des différents niveaux avant l'effort.</p>	<p>Appliquer l'ajustement en temps réel pour optimiser l'énergie.</p>

Matrice de résolution des obstacles

Symptôme : Difficulté à évaluer son niveau d'intensité.

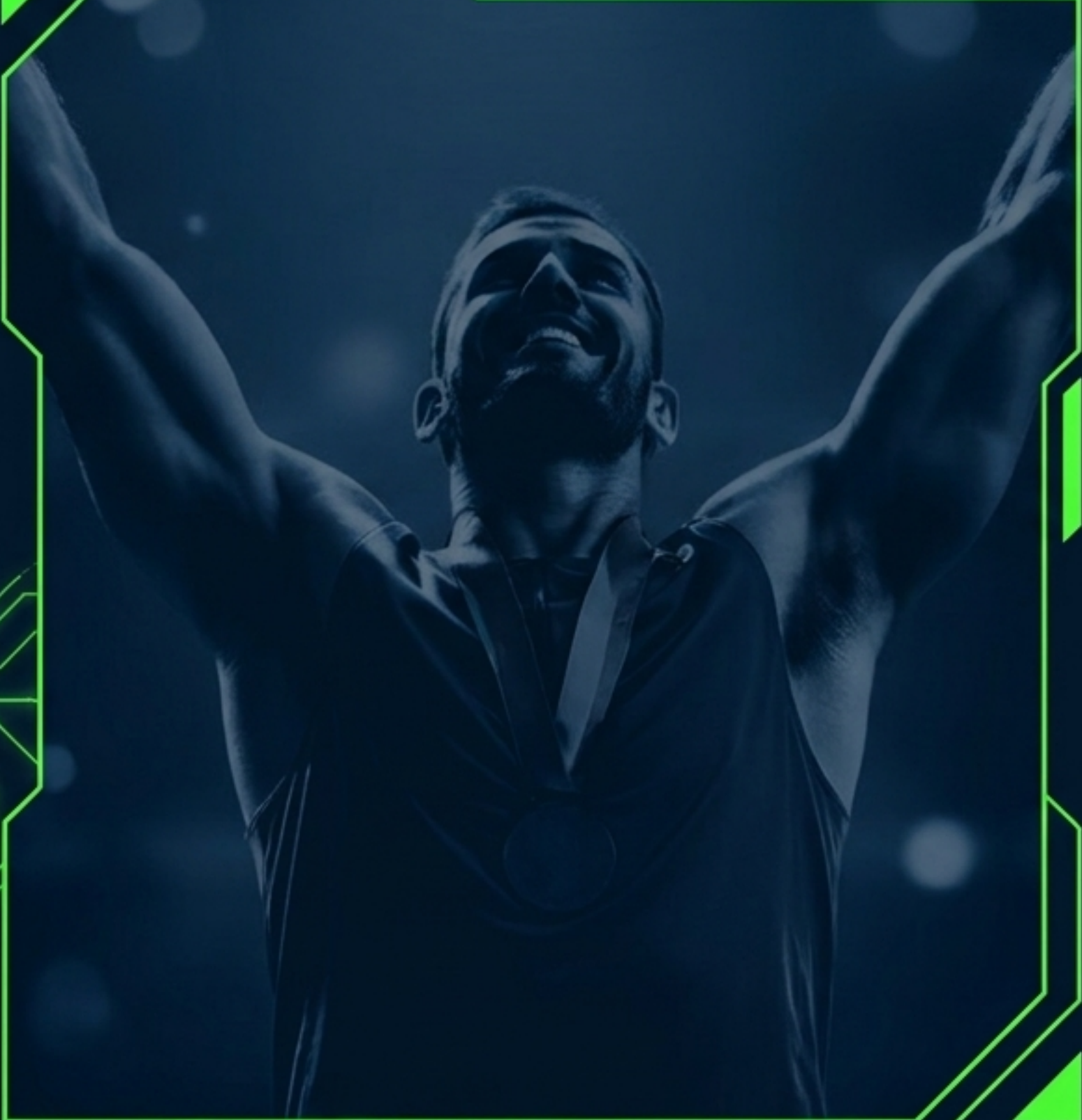
Tactique : Utiliser des repères physiques concrets (rythme cardiaque, amplitude respiratoire).

Symptôme : Tendance à rester bloqué à une intensité constante.

Tactique : Imposer des pauses mentales brèves pour réévaluer et forcer l'ajustement.

Symptôme : Perte de concentration pendant le changement de rythme.

Tactique : Utiliser la respiration consciente pour s'ancrer dans l'instant présent.



L'équilibre pour une performance durable

- Préservez votre énergie mentale.
- Maintenez une constance tactique.
- Restez résilient face aux imprévus.

“

**L'intensité maîtrisée
est la clé d'une
performance durable.**

”