

# L'Approche de la Pré-Compétition en 3 Phases

Aligner le corps et l'esprit pour une transition fluide vers la performance maximale.



Guide Méthodologique

# L'Architecture de la Préparation : Aléatoire vs. Structurée

La réussite commence bien avant le coup d'envoi. Une préparation désordonnée mène à des blocages ; une préparation structurée crée l'état optimal.

## Telemetry Comparison Matrix

### L'Approche Aléatoire

### La Méthode en 3 Phases



État  
Physiologique

Focalisation physique exclusive  
ou tension excessive.

Transition progressive du repos  
à la mobilisation totale.

État Mental &  
Émotionnel

Stress non maîtrisé,  
négligence mentale.

Calme intérieur, réduction du  
stress, clarté mentale.

Résultat sur  
le Terrain

Erreurs, blocages, difficulté à se  
concentrer.

Alignement parfait, synergie,  
concentration maximale.

# La Courbe d'Activation

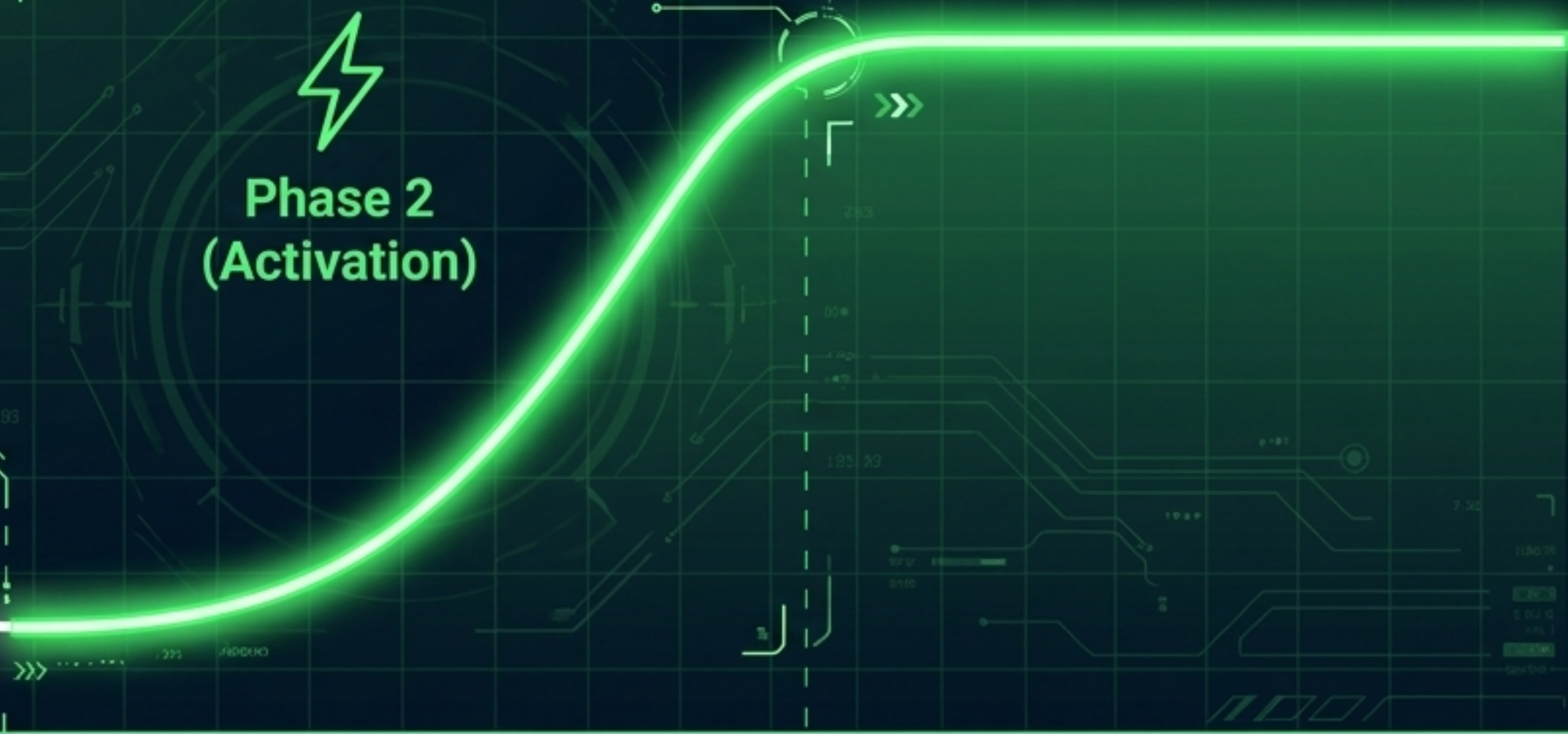
La transition physiologique et psychologique vers "la zone".



Phase 3 (Recentrage)

Phase 1 (Relâchement)

Phase 2 (Activation)



Apaiser le mental.

Éveiller les capacités.

Focaliser l'attention.

# Séquençage Chronologique : T-Minus 20 Minutes

Le compte à rebours structuré avant le coup d'envoi.



# Relâchement : Désamorcer la Tension



**Objectif Central :** Réduire le stress, calmer le mental et relâcher les tensions physiques.

## Paramètres



**5 à 10  
minutes**

DURÉE ESTIMÉE

## Techniques Principales

- **Respiration Profonde**  
Inspirez sur 4s, retenez 2s, expirez lentement sur 6s (Répétez 5 cycles).
- **Détente Musculaire**  
Contraction douce des groupes musculaires pendant 3s, puis relâchement total.

# Activation : Éveiller la Machine



## Paramètres



**5 à 10  
minutes**

DURÉE ESTIMÉE

## Techniques Principales

### ● Étirements Dynamiques

Mouvements fluides et contrôlés (levées de genoux, rotations, fentes).

### ● Visualisation d'Énergie

Imaginer une montée d'énergie dans tout le corps à chaque inspiration.

# Recentrage : Fixer la Cible



## Objectif Central

Aligner l'esprit sur les objectifs immédiats et maintenir un focus optimal.

## Paramètres



3 à 5  
minutes

## Techniques Principales

### Répétition Mentale

Formuler et répéter une phrase clé (ex: "Je suis prêt, concentré, et confiant").

### Visualisation Stratégique

Rejouer mentalement l'exécution parfaite de ses actions clés.

# L'Architecture Adaptative : Contextes d'Application

Un système flexible selon les exigences du terrain.



## Avant l'Entraînement

Intégrez les trois phases pour maximiser la qualité de vos efforts quotidiens et créer un automatisme.



## Avant la Compétition

Utilisez la routine complète (T-20 minutes) pour entrer dans l'arène dans un état de performance optimal.



## Entre les Épreuves

Réalisez une version abrégée (micro-phases) pour maintenir votre énergie et réinitialiser votre concentration.

# Exercice Avancé : Les Rituels d'Ancrage

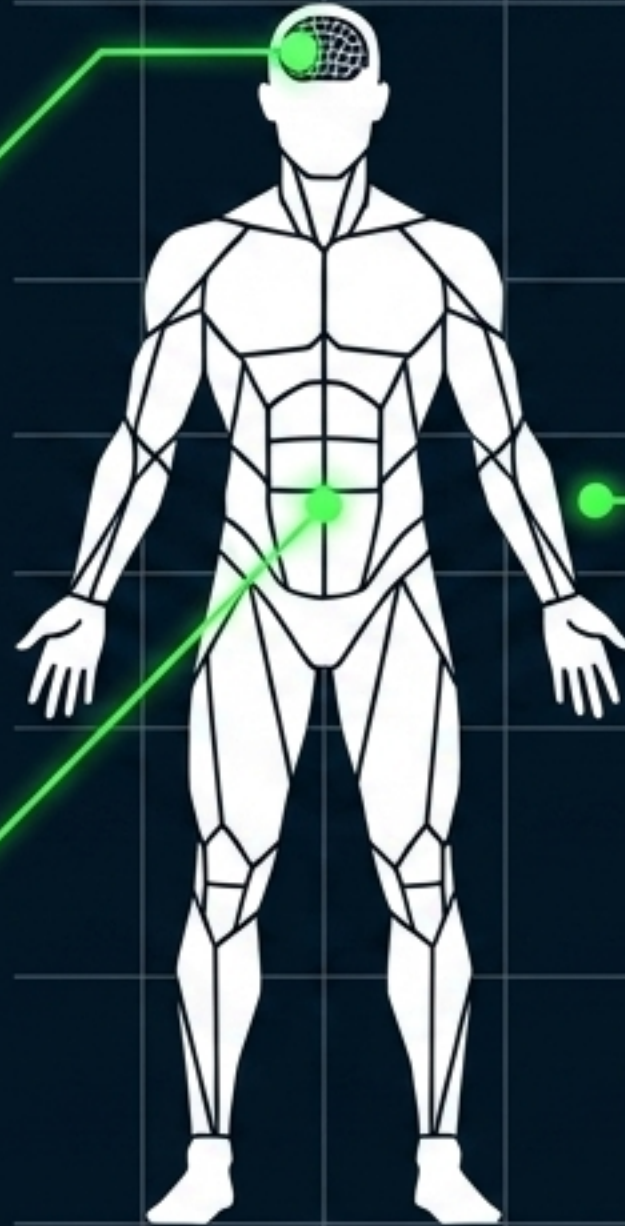
Associer une action physique à une réponse neurologique pour un déclenchement instantané.

## Phase 3 : Recentrage

Répéter mentalement le mantra ("Je suis prêt") comme déclencheur cognitif final du recentrage.

## Phase 1 : Relâchement

Placer une main sur le ventre pendant la respiration 4-2-6 pour ancrer physiquement le relâchement.

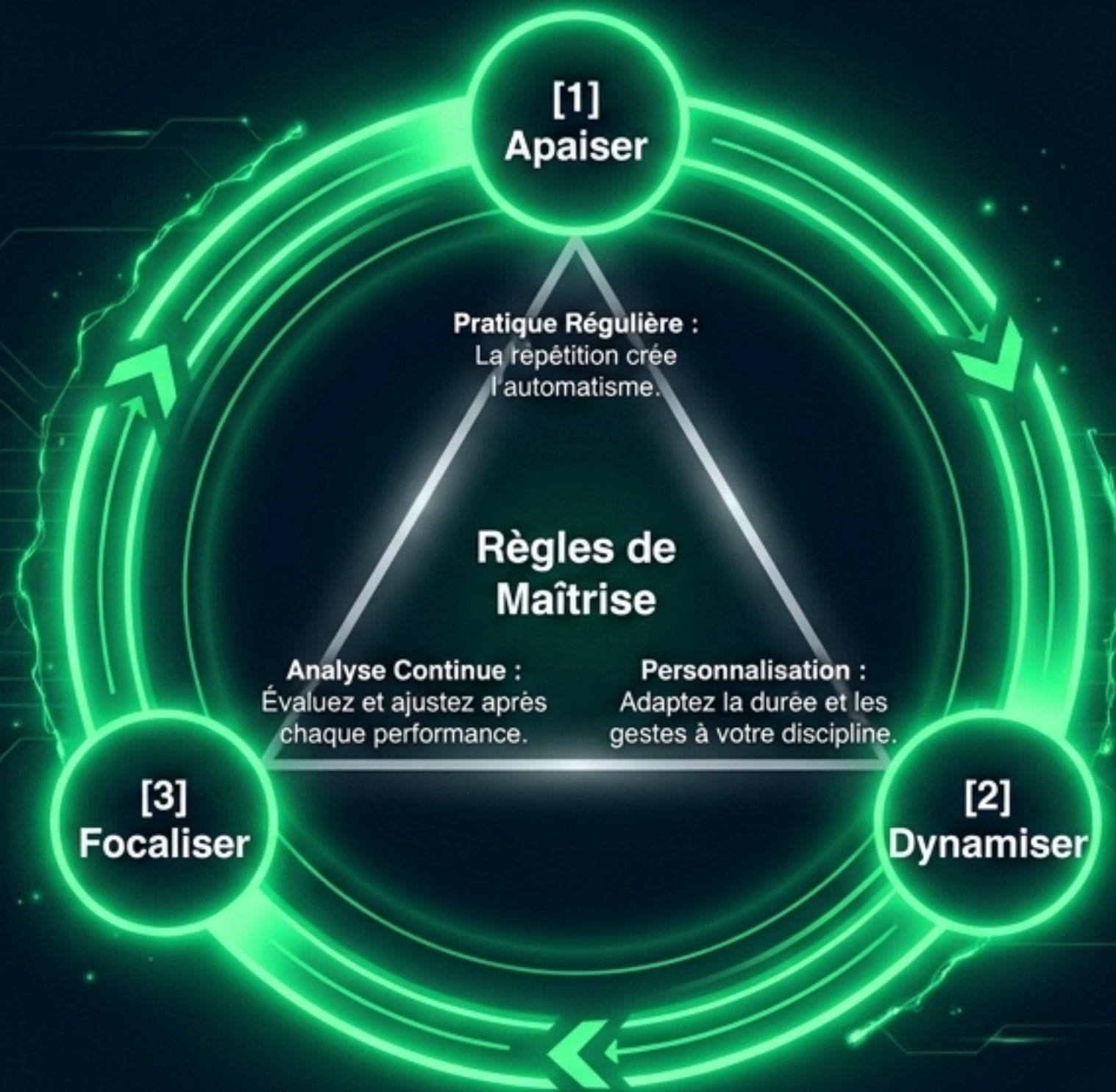


## Phase 2 : Activation

Réaliser un mouvement dynamique spécifique (ex: lever les bras ou fente rapide) pour déclencher l'activation.

# Le Schéma Directeur de la Performance

La préparation est la clé. Relâchez, activez, recentrez.



**UNE PRÉPARATION STRUCTURÉE AUJOURD'HUI, UNE VICTOIRE ASSURÉE DEMAIN.**