

## **Annexe : Technique de connexion à l'instinct**

Cette annexe complète propose une méthodologie claire pour aider les athlètes à se reconnecter à leur instinct naturel et à l'utiliser efficacement en situation de compétition. Les exercices pratiques incluent des outils d'introspection, d'imagerie mentale et de simulation réaliste.

### **1. Méthodologies pour activer l'instinct**

#### **1.1. Écoute corporelle**

**Objectif :** Reconnaître et décoder les signaux internes qui précèdent les décisions instinctives.

- **Exercice : Scan corporel actif**

1. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Inspirez lentement pendant 5 secondes et concentrez-vous sur les sensations dans votre corps.
3. Passez mentalement en revue chaque partie de votre corps, en notant les zones de tension ou de détente.
4. Prenez conscience des signaux internes et visualisez ces sensations comme des indicateurs de votre instinct.

**Fréquence :** 1 à 2 fois par jour, particulièrement avant l'entraînement ou la compétition.

#### **1.2. Exposition contrôlée à des situations rapides**

**Objectif :** Développer des réponses spontanées et précises sous pression.

- **Exercice : Simulation d'action instantanée**

1. Travaillez avec un partenaire ou un entraîneur qui vous propose des scénarios rapides (ex. : choix d'une tactique, action en 3 secondes).
2. Répondez sans réfléchir, en suivant votre première impulsion.
3. Analysez la réponse ensuite pour identifier les patterns efficaces.

**Fréquence :** 2 à 3 fois par semaine en séance dédiée.

#### **1.3. Imagerie multisensorielle pour renforcer l'intuition**

**Objectif :** Ancrer des réponses instinctives à travers une visualisation réaliste et immersive.

- **Exercice : Imagerie de décision spontanée**

1. Imaginez une situation sportive complexe (ex. : dernière minute d'un match décisif).
2. Visualisez vos gestes, ressentez les sensations dans votre corps, écoutez les sons environnants.
3. Décidez instinctivement de l'action à mener, en vous basant sur vos ressentis.
4. Répétez en variant les scénarios.

**Fréquence :** 10 minutes par jour.

## 2. Exercices pratiques pour renforcer l'instinct

### 2.1. Exercice de réflexe décisionnel

1. Préparez une liste de décisions possibles dans votre discipline (ex. : stratégie de jeu, adaptation à un adversaire).
2. Fixez une limite de 3 secondes pour répondre sans analyse prolongée.
3. Entraînez-vous à automatiser ces réponses.

### 2.2. Journal de l'instinct

1. Après chaque entraînement ou compétition, notez les situations où vous avez suivi votre instinct.
2. Décrivez ce que vous avez ressenti, la décision prise et le résultat obtenu.
3. Analysez ces données pour identifier les forces et les améliorations possibles.

### 2.3. Exercice d'ancrage mental

1. Identifiez un moment où votre instinct vous a guidé avec succès.
2. Associez ce souvenir à un geste ou un mot-clé (ex. : fermer le poing, penser "confiance").
3. Répétez ce geste ou mot dans les moments d'incertitude pour déclencher une réponse instinctive.

## 3. Intégration dans la routine sportive

1. **Avant l'entraînement :**

- Effectuez 2 à 3 minutes de scan corporel pour détecter vos signaux internes.
- Visualisez des scénarios complexes pour préparer votre instinct.

2. **Pendant l'entraînement :**

- Intégrez des exercices de simulation rapide pour habituer votre esprit à réagir instantanément.

### 3. **Après l'entraînement :**

- Tenez un journal de vos décisions instinctives et évaluez leur efficacité.