

## **Annexe : Préparation mentale par “Niveaux d’intensité” – Ajustez votre mental pour gérer votre énergie et maintenir une performance durable**

Savoir **gérer son énergie** est aussi important que la technique ou la stratégie. Un athlète qui **dépense trop d’énergie au début d’une compétition** risque de s’épuiser avant la fin, tandis qu’un athlète qui **n’augmente pas son intensité au bon moment** peut manquer des opportunités décisives.

La **technique de préparation mentale par “Niveaux d’intensité”** aide l’athlète à **ajuster mentalement son effort** en fonction des **différentes phases de la compétition**. En apprenant à moduler l’intensité mentale et physique selon les besoins du moment, l’athlète peut **optimiser ses performances** et éviter la **surcharge mentale** ou **l’épuisement prématuré**.

Cette technique est particulièrement utile dans les **sports d’endurance**, les **sports à phases distinctes** (comme le tennis ou le cyclisme), et les **compétitions longues** où une **gestion intelligente de l’énergie** est essentielle.

### **Origines et principes fondamentaux**

- **Inspiration** : Issue des pratiques de **gestion de l’effort** en psychologie sportive et des **techniques de régulation émotionnelle** utilisées dans les sports de haut niveau.
- **Principe-clé** : En apprenant à ajuster **mentalement** les niveaux d’intensité de votre effort, vous pouvez **réduire la fatigue mentale, préserver votre énergie, et maintenir une performance optimale tout au long de la compétition**.

### **Objectifs pédagogiques**

1. **Comprendre l’importance de la régulation de l’intensité mentale et physique** pour éviter la fatigue prématurée.
2. **Apprendre à moduler mentalement l’intensité de votre effort** en fonction des phases de la compétition.
3. **Développer une stratégie de gestion de l’énergie** pour maintenir une performance constante.
4. **Renforcer la résilience mentale** en apprenant à ajuster votre intensité en temps réel.

# 1. Pourquoi la préparation mentale par “Niveaux d’intensité” est cruciale ?

## 1.1. Les risques d’une mauvaise gestion de l’intensité

- **Dépense d’énergie prématurée** : Beaucoup d’athlètes commencent une compétition avec une intensité trop élevée et s’épuisent avant la fin.
- **Manque d’intensité au moment décisif** : À l’inverse, certains athlètes conservent trop d’énergie et **manquent de puissance** lorsque cela compte le plus.
- **Surcharge mentale** : Un effort constant sans ajustement peut entraîner une **fatigue mentale** qui impacte la concentration et les décisions.

## 1.2. Les bénéfices de la régulation mentale de l’intensité

- **Préservation de l’énergie** : Ajustez votre effort en fonction des phases de la compétition pour **éviter l’épuisement prématuré**.
- **Performance constante** : Maintenez une **intensité adaptée** tout au long de l’événement.
- **Résilience mentale** : Apprenez à **rester concentré et performant** même dans les moments difficiles en modulant votre effort.

# 2. Méthodologie : Étapes pour pratiquer la préparation mentale par “Niveaux d’intensité”

## 2.1. Étape 1 – Identifier les phases de la compétition

- **Objectif** : Comprendre que chaque compétition a des **phases distinctes** qui nécessitent un **ajustement d’intensité**.
- **Approche**:
  1. Analysez les différentes phases de votre sport (début, milieu, fin).
  2. Identifiez les moments où une **intensité élevée** est nécessaire et ceux où vous pouvez **réduire l’effort**.
  3. Classez ces phases par **niveaux d’intensité** (faible, moyen, élevé).

### Exemple :

- **Cyclisme** : Départ (intensité moyenne), montée (intensité élevée), sprint final (intensité maximale).

## 2.2. Étape 2 – Visualiser les différents niveaux d’intensité

- **Objectif** : Apprendre à **visualiser mentalement** les différents niveaux d’intensité que vous devrez adopter.
- **Approche**:
  1. Fermez les yeux et imaginez une **phase de la compétition**.
  2. **Ressentez l’intensité nécessaire** à ce moment précis (calme, concentré, explosif).
  3. Ajustez votre **respiration** et votre **état mental** pour correspondre à l’intensité visée.

### Exemple :

- Imaginez le **départ d'une course** où vous restez calme et concentré. Visualisez ensuite la **phase d'accélération** et ressentez l'intensité croissante.

### 2.3. Étape 3 – Ajuster l'intensité en temps réel

- **Objectif** : Apprendre à **moduler votre intensité mentale et physique** pendant la compétition.
- **Approche**:
  1. Pendant une compétition ou un entraînement, prenez un moment pour **évaluer votre niveau d'intensité**.
  2. Ajustez votre **respiration** et votre **dialogue interne** pour correspondre au niveau requis.
  3. Passez d'un **niveau d'intensité** à un autre selon les besoins.

### Exemple :

- Pendant une course, identifiez une **phase calme** où vous pouvez réduire l'intensité pour préserver votre énergie, puis augmentez l'intensité avant un moment clé.

## 3. Exercices pratiques approfondis

### 3.1. Exercice : Analyse des phases de compétition

- **Objectif** : Identifier les **différentes phases** de votre sport qui nécessitent des ajustements d'intensité.
- **Instructions**:
  1. Faites une liste des phases de votre compétition.
  2. Classez-les par **niveaux d'intensité** (faible, moyen, élevé).
  3. Notez les **ajustements mentaux** que vous pouvez effectuer.

### 3.2. Exercice : Visualisation des niveaux d'intensité

- **Objectif** : Apprendre à **visualiser mentalement** les différents niveaux d'intensité.
- **Instructions**:
  1. Imaginez une compétition complète.
  2. Passez mentalement par les **différentes phases** en ajustant votre **intensité mentale**.
  3. Concentrez-vous sur la **respiration** et le **dialogue interne** pour correspondre au niveau requis.

### 3.3. Exercice : Ajustement d'intensité en temps réel

- **Objectif** : Pratiquer l'ajustement d'intensité pendant un entraînement.
- **Instructions**:
  1. Pendant une séance, évaluez votre **niveau d'intensité** à chaque phase.
  2. Ajustez votre **effort mental et physique** selon les besoins du moment.

3. Notez les moments où vous pourriez **réduire ou augmenter l'intensité**.

#### 4. Intégration dans la routine d'entraînement

1. **Avant les séances** : Identifiez les phases de votre sport qui nécessitent des ajustements d'intensité.
2. **Pendant l'entraînement** : Pratiquez la **visualisation des niveaux d'intensité**.
3. **Pendant la compétition** : Ajustez votre effort en temps réel pour **optimiser votre énergie**.

#### 5. Obstacles courants et solutions

- **Difficulté à évaluer son niveau d'intensité**:
  - **Solution** : Utiliser des repères physiques (respiration, rythme cardiaque).
- **Tendance à rester à une intensité constante**:
  - **Solution** : Prendre des pauses pour réévaluer et ajuster l'intensité.
- **Manque de concentration pendant l'ajustement**:
  - **Solution** : Pratiquer la **respiration consciente** pour rester dans l'instant présent.

#### Ajustez votre intensité pour performer plus longtemps

La **technique de préparation mentale par "Niveaux d'intensité"** vous permet de **gérer votre énergie intelligemment**, d'**éviter la surcharge mentale**, et de **maintenir une performance constante tout au long de la compétition**.

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