

Gestion des routines anti-stress

Installez des habitudes apaisantes pour
performer avec sérénité.



Le stress en compétition est inévitable.

La pression, l'incertitude et les imprévus perturbent la concentration.

Les athlètes d'élite ne fuient pas le stress : ils l'anticipent pour rester lucides dans les moments décisifs.

L'impact de la préparation sur votre cerveau.

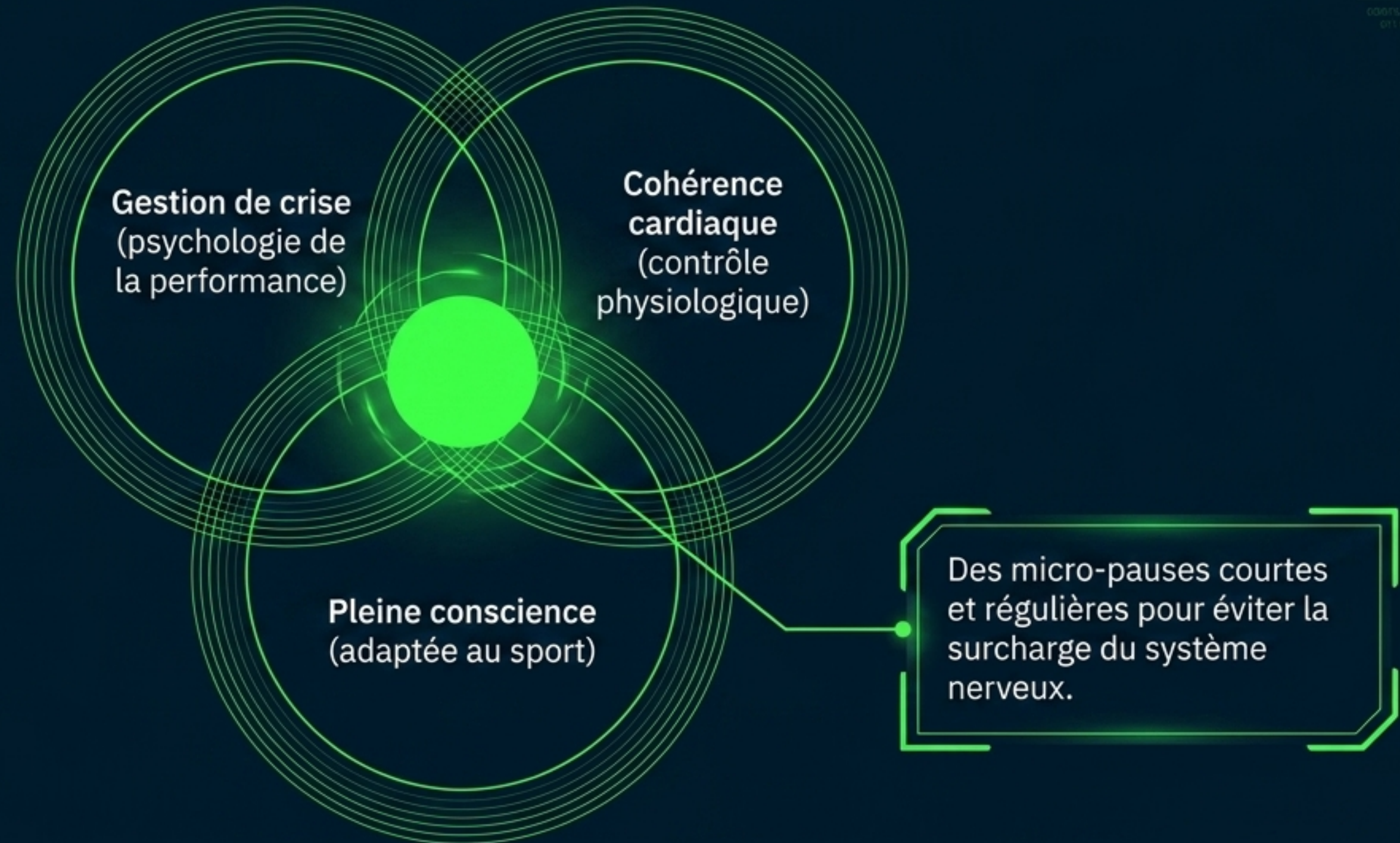
Le stress non maîtrisé

- Perte de concentration et erreurs.
- Fatigue mentale prématurée.
- Blocages émotionnels.

Les routines anti-stress

- ✓ Prévention proactive des crises.
- ✓ Réduction immédiate de la tension.
- ✓ Amélioration de la gestion de l'énergie.

Une approche issue de la haute performance.

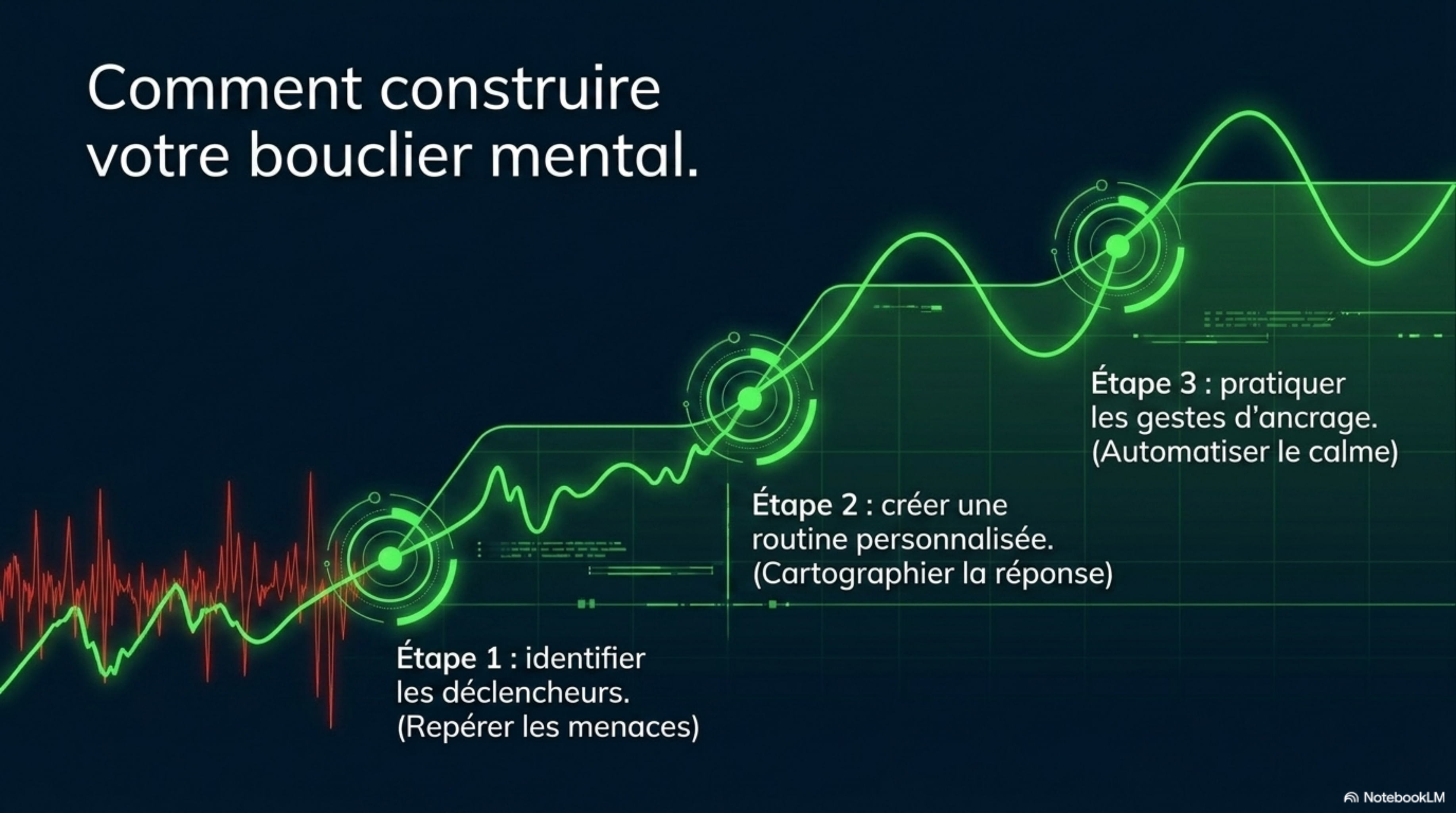


00000000 10000
1000000000 000 000

000	00000000
000	000000
000	000 000
000	000 000
000	000 000
000	000 000
000	000 000
000	000 000

00000000 00000
000000 000

Comment construire votre bouclier mental.



Étape 1 : identifier les déclencheurs.
(Repérer les menaces)

Étape 2 : créer une routine personnalisée.
(Cartographier la réponse)

Étape 3 : pratiquer les gestes d'ancrage.
(Automatiser le calme)

Étape 1 : identifier les situations critiques.

Observez la compétition

À quel moment précis ressentez-vous la pression ? (ex: avant le départ, après une erreur).

Écoutez votre corps

Repérez les signes physiques (tensions musculaires, rythme cardiaque accéléré) et émotionnels (irritation, peur).

Exemple concret : Déclencheur : erreur en match. -> Réaction : rythme cardiaque en hausse.

Étape 2 : créer une routine sur mesure.

Avant l'action

Pendant l'action

Après l'effort

Préparation respiratoire pour calibrer le système nerveux.

Utilisation de gestes discrets pour évacuer les pics de stress après une erreur.

Micro-pauses mentales de 10 secondes pour réinitialiser la concentration.

Étape 3 : automatiser le retour au calme

Transformez un geste en un signal de calme absolu pour votre cerveau.

Le choix.

Choisissez un geste discret (ex: se frotter les mains, toucher son poignet).



La répétition.

Pratiquez ce geste à l'entraînement pour qu'il devienne un réflexe sous pression.

L'association.

Liez ce geste à une phrase interne ("Je suis calme et concentré").

Technique 1 : la respiration rythmée



L'objectif : répéter ce cycle pendant 2 minutes avant l'épreuve pour forcer le ralentissement du rythme cardiaque.

Technique 2 : le geste apaisant.

Le stress monte suite à une erreur. Vous avez besoin d'un retour immédiat à la lucidité.

Répétition interne : "Je relâche la tension, je suis prêt."



Déclenchement de l'ancre : frottez lentement vos mains (ou touchez votre poignet).



Le **focus** est **instantanément** restauré.

Technique 3 : les micro-pauses mentales.

Fermer les yeux pendant 10 secondes.



Se concentrer uniquement sur l'air qui entre et qui sort.

L'objectif est de prévenir la surcharge cognitive entre deux actions intenses. Une réinitialisation express.

Intégrez ces outils à votre entraînement quotidien.

Fin de séance :
Micro-pause mentale
pour enclencher la
récupération nerveuse



Avant l'échauffement :
Pratique de la respiration
rythmée pour configurer le
mental.

Pendant l'exercice :
Test des gestes apaisants en
conditions réelles de fatigue.

Surmonter les obstacles courants.

Obstacle

Solution

Obstacle : Oubli des routines sous la pression.



Solution : Les inclure systématiquement dans les routines d'échauffement physiques.

Obstacle : Le niveau de stress est trop fort pour réagir.



Solution : Répétition quotidienne "à froid" pour que le geste devienne un automatisme inconscient.

Obstacle : Manque de temps en plein match.



Solution : Raccourcir la micro-pause mentale à 5 secondes chrono.

“Le stress est inévitable, mais
votre réaction est un choix.
Choisissez la sérénité pour
performer à votre maximum.”

Votre réaction est un choix.
