



L'AUTO-SUPERVISION EN COMPÉTITION

Prenez le contrôle de votre performance, en temps réel.

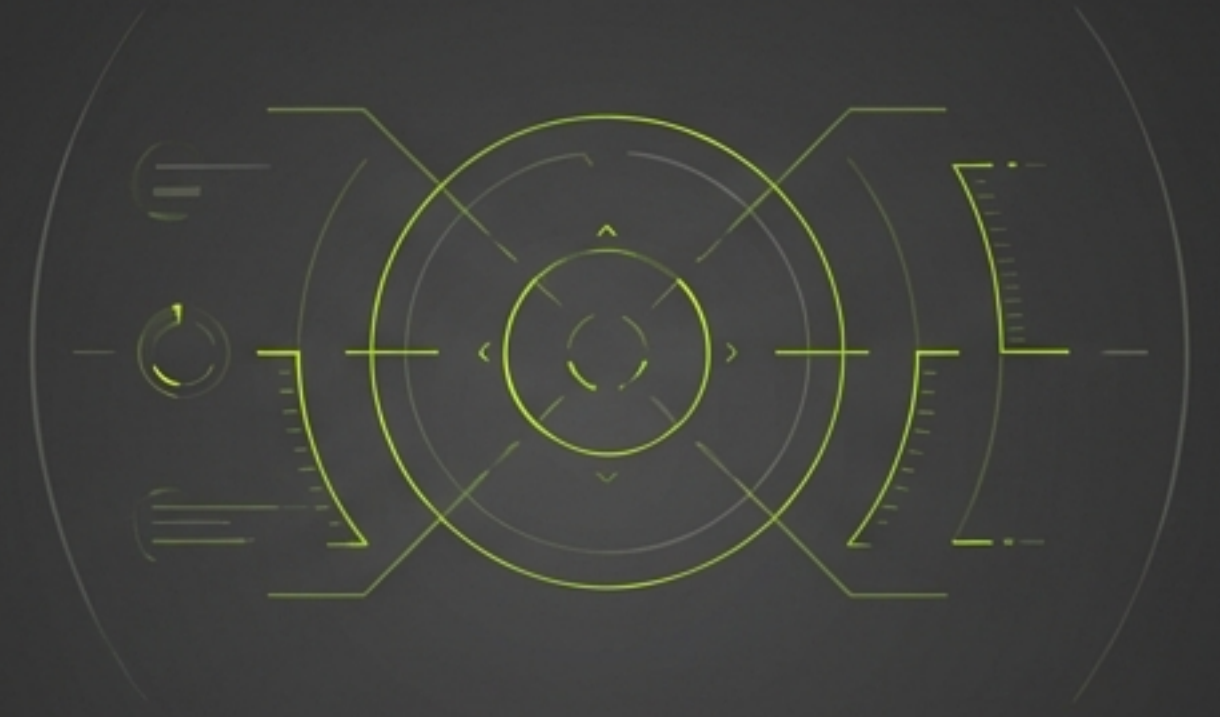
DEVENEZ LE PILOTE DE VOTRE PERFORMANCE.

DÉFINITION :

L'auto-supervision est une méthode qui vous permet de prendre un recul instantané sur votre performance, de l'évaluer objectivement et de l'ajuster immédiatement pour optimiser vos résultats.

OBJECTIF CLÉ :

Vous fournir les outils pour vous évaluer et ajuster votre état mental et physique en pleine compétition, sans jamais perturber votre concentration.



La méthode repose sur des micro-feedbacks réguliers et des stratégies mentales ciblées.

L'AVANTAGE CONCURRENTIEL : POURQUOI L'AUTO-SUPERVISION EST CRUCIALE.



Augmentation de la Réactivité

Réagissez instantanément aux imprévus et aux variations de performance pour garder une longueur d'avance.



Optimisation Continue

Améliorez chaque phase de la compétition grâce à des micro-ajustements qui préviennent l'accumulation d'erreurs.



Renforcement de la Confiance

Savoir évaluer et corriger sa propre performance de manière autonome renforce la maîtrise mentale et la sérénité sous pression.



Réduction des Erreurs

Anticipez et corrigez rapidement les défaillances techniques ou mentales avant qu'elles n'affectent le résultat final.

LE SYSTÈME : VOTRE TABLEAU DE BORD MENTAL EN DEUX ÉTAPES.



1. Le Baromètre Mental

Votre outil d'évaluation personnel pour mesurer ce qui compte vraiment.



2. Les Micro-Feedbacks

Le processus d'évaluation et d'ajustement rapide en cours d'action.

ÉTAPE 1 : CONSTRUIRE VOTRE BAROMÈTRE MENTAL.

Définissez vos indicateurs de performance clés (IPCs). Pour chaque critère, utilisez une échelle simple et personnalisée (ex: 1 = très faible, 5 = optimal).

PHYSIQUE

- Positionnement corporel
- Énergie perçue
- Fluidité des mouvements
- *Exemple: Rythme cardiaque idéal*

MENTAL


- Niveau de concentration
- Confiance en soi
- Gestion des distractions
- *Exemple: Clarté des décisions*

ÉMOTIONNEL

- Calme intérieur
- Gestion de la pression
- Niveau de motivation
- *Exemple: Plaisir dans l'effort*

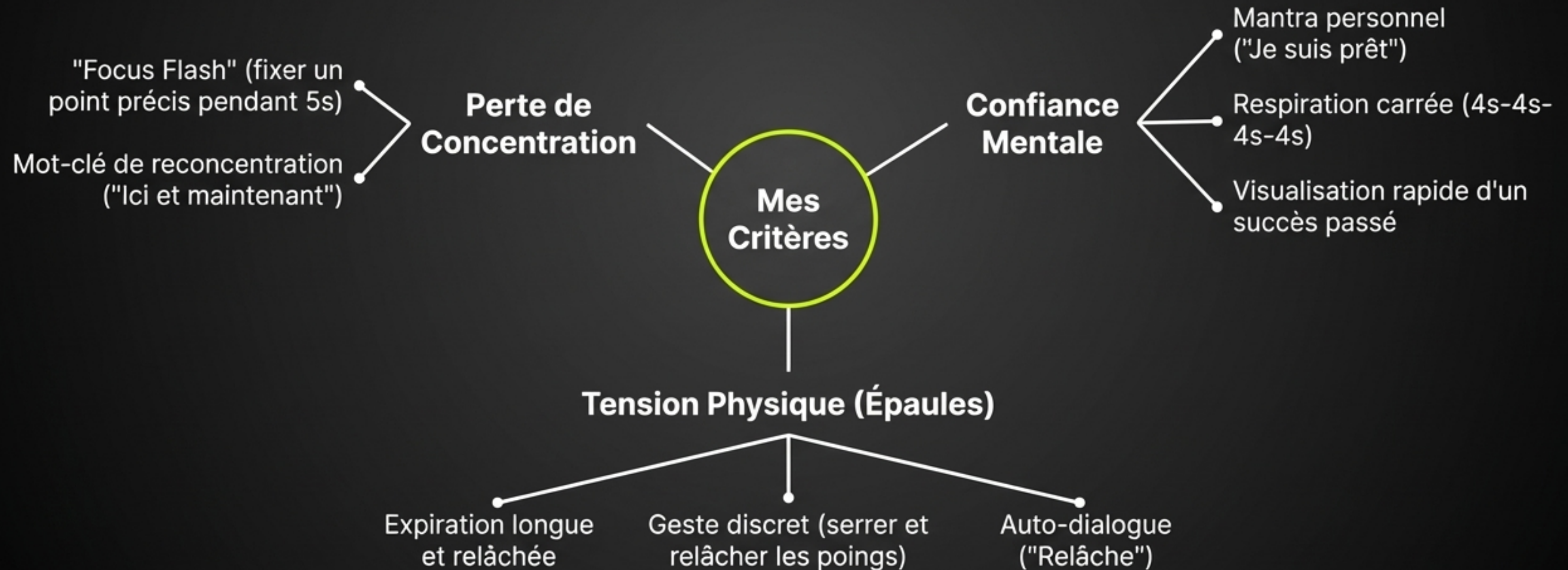
ÉTAPE 2 : ACTIVER LES MICRO-FEEDBACKS.

Le cycle Évaluer-Ajuster en moins de 5 secondes.

- 1 Planifier les points de contrôle** : Identifiez des moments stratégiques pour une évaluation rapide (ex: pauses, transitions, après un point, avant un moment décisif).
- 2 Scanner le baromètre** : Prenez 5 secondes pour noter mentalement vos scores sur vos critères principaux. Visualisez-les comme des indicateurs :  Vert (optimal), Jaune (à surveiller), Rouge (correction immédiate).
- 3 Ajuster si nécessaire** : Appliquez une action corrective ciblée si un critère est en dessous de votre seuil optimal. L'objectif est un ajustement rapide, pas une analyse profonde.

ALLER PLUS LOIN : CRÉEZ VOTRE CARTE MENTALE DES SOLUTIONS.

Ne cherchez pas de solutions sous pression, préparez-les. Associez chaque critère de votre baromètre à une liste d'actions correctives spécifiques et entraînées.



LA BOÎTE À OUTILS

Devenez votre propre coach sur le terrain avec des exercices ciblés.

EXERCICES FONDAMENTAUX POUR MAÎTRISER L'OUTIL.

Exercice 1 : Le Scanning Mental Guidé

- **But** : Augmenter votre capacité d'évaluation rapide et votre réactivité.
- **Méthode** : À l'entraînement, prenez une pause toutes les 10 minutes. Scannez rapidement votre état physique et mental en utilisant les critères de votre baromètre. Visualisez les indicateurs lumineux (vert, jaune, rouge) et appliquez une correction si nécessaire.
- **Résultat Attendu** : L'évaluation devient un réflexe quasi-instantané.

Exercice 2 : Le Journal d'Évaluation Express

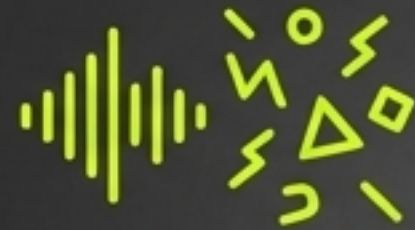
- **But** : Identifier des schémas récurrents et les ajustements les plus efficaces.
- **Méthode** : Après chaque entraînement ou compétition, créez un tableau simple. Notez vos scores sur vos critères principaux. Ajoutez une colonne pour consigner les ajustements effectués et leur impact réel.
- **Résultat Attendu** : Une base de données personnelle pour affiner votre baromètre et votre carte de solutions.

ENTRAÎNEMENT AVANCÉ : FORGER VOTRE MENTAL SOUS PRESSION.



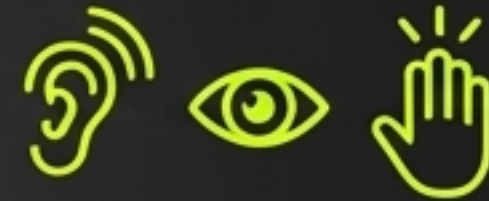
Simulations Contextuelles

Recréez des situations compétitives spécifiques à l'entraînement. Pratiquez l'auto-supervision dans des conditions de fatigue ou de stress pour augmenter votre adaptabilité.



Entraînement Différentiel

Introduisez volontairement des distractions ou des obstacles imprévus (bruit, scénarios défavorables) pour tester et renforcer votre capacité d'évaluation et d'ajustement.



Feedback Multisensoriel

Renforcez vos ajustements en y ajoutant une dimension sensorielle.

- **Auditif** : Utilisez un mot-clé ou un son interne pour vous recentrer.
- **Kinesthésique** : Associez un ajustement à un geste discret (ex: serrer les poings pour réactiver la confiance).

INTÉGRER L'AUTO-SUPERVISION DANS VOTRE ROUTINE.

AVANT LA COMPÉTITION

- Entraînez-vous à utiliser votre baromètre mental pendant chaque séance.
- Révisez et visualisez votre carte mentale des solutions.
- Créez un "tableau de bord mental" en visualisant vos critères de performance optimaux avant le début.

PENDANT LA COMPÉTITION

- Appliquez vos micro-feedbacks aux moments stratégiques planifiés.
- Faites des ajustements rapides et concentrez-vous uniquement sur les éléments que vous contrôlez.

APRÈS LA COMPÉTITION

- Analysez vos notes de votre journal d'évaluation express pour identifier points forts et zones à améliorer.
- Ajustez votre baromètre et votre carte de solutions pour les compétitions suivantes.

LES PRINCIPES CLÉS POUR MAXIMISER VOS RÉSULTATS.

SOYEZ RÉALISTE

Ne cherchez pas la perfection. Concentrez-vous sur des améliorations progressives. Chaque petit ajustement est une victoire.

RESTEZ OBJECTIF

Évaluez les données, pas vos émotions. Évitez les jugements de valeur lors de l'évaluation pour rester constructif.

PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT

La maîtrise vient de la répétition. Intégrez l'auto-supervision dans chaque entraînement pour qu'elle devienne une seconde nature en compétition.

« Chaque ajustement que vous faits en temps réel est un pas de plus vers votre meilleure performance. »

La performance est un processus. **Maîtrisez-le.**