

## **Annexe : Technique de reset instantané**

Le reset instantané est une technique clé pour maîtriser les moments de déstabilisation en compétition. Elle repose sur l'association de gestes ou de mots spécifiques à un état mental de calme et de concentration. Cette capacité est un atout puissant pour rebondir face à l'adversité.

### **1. Étapes méthodologiques**

#### **Étape 1 : Identifier les déclencheurs**

- Objectif : Reconnaître les moments ou les situations qui provoquent des distractions ou des erreurs (ex. : une mauvaise passe, un bruit soudain, un score défavorable).
- Exercice : Tenez un journal pour noter les moments où vous perdez votre concentration, et identifiez les déclencheurs courants.

#### **Étape 2 : Choisir un mot ou un geste d'ancrage**

- Objectif : Associer un mot ou un geste simple à un état de concentration optimale (ex. : "Focus", serrer le poing, ou dessiner un cercle avec le pied).
- Exercice :
  - Asseyez-vous calmement et visualisez un moment où vous étiez totalement concentré(e).
  - Répétez votre mot ou votre geste tout en revivant cette expérience pour renforcer l'association mentale.

#### **Étape 3 : S'entraîner en conditions simulées**

- Objectif : Habituer votre cerveau à utiliser le reset instantané dans des situations simulées.
- Exercice : Pendant un entraînement, demandez à un coéquipier ou à un entraîneur d'interrompre votre activité avec des distractions (sons, ordres, etc.). Utilisez immédiatement votre mot ou geste d'ancrage pour vous recentrer.

#### **Étape 4 : Intégrer la technique en compétition**

- Objectif : Appliquer le reset instantané lors de moments critiques pour maintenir une performance constante.
- Exercice :
  - Avant une compétition, visualisez les moments où vous pourriez être distrait(e) et répétez mentalement votre reset.
  - Pendant la compétition, appliquez-le dès qu'un déclencheur se présente.

## 2. Exercices complémentaires

### Exercice 1 : Respiration de réalignement

- Méthode :
  1. Inspirez profondément sur 4 secondes.
  2. Retenez votre souffle 2 secondes en répétant mentalement votre mot d'ancrage.
  3. Expirez lentement sur 6 secondes.
- Bénéfice : Renforce le calme et l'engagement mental.

### Exercice 2 : Visualisation du reset

- Méthode :
  1. Imaginez un moment où vous êtes distrait(e).
  2. Visualisez-vous appliquer votre mot ou geste d'ancrage avec succès.
  3. Ressentez l'effet immédiat de recentrage.
- Bénéfice : Habitue le cerveau à automatiser la réponse au stress.

### Exercice 3 : Simulation en équipe

- Méthode :
  1. Entraînez-vous en groupe avec des distractions volontairement ajoutées (cris, interruptions).
  2. Observez comment chaque athlète utilise son reset et discutez des résultats.
- Bénéfice : Favorise l'adoption collective de la technique et renforce la résilience en équipe.

## 3. Conseils pour maximiser l'efficacité

- Soyez cohérent(e) : Utilisez toujours le même mot ou geste pour renforcer l'association mentale.
- Pratiquez régulièrement : Répétez les exercices lors de chaque entraînement pour en faire un réflexe.

- Adaptez à vos besoins : Si un mot ou geste ne fonctionne pas, ajustez-le pour qu'il soit plus naturel.
- Analysez vos réussites : Après chaque compétition, évaluez l'efficacité de votre reset et ajustez si nécessaire.

Copie ou reproduction interdite.