

# TECHNIQUES D'ANCRAGE TEMPOREL

**Barlow Condensed**  
**MAÎTRISEZ CHAQUE INSTANT  
DE LA COMPÉTITION**

Inter: Guide complet de préparation mentale pour optimiser la performance étape par étape.

Inter: Méthodologie complète pour athlètes et entraîneurs.



# VIVRE CHAQUE PHASE AVANT QU'ELLE N'ARRIVE

DÉFINITION : Les techniques d'ancrage temporel consistent à s'imaginer dans les différentes phases d'une compétition pour anticiper mentalement les défis et opportunités propres à chaque étape.



**AVANT**  
(Échauffement)



**PENDANT**  
(Action)



**APRÈS**  
(Récupération)

**Ne subissez pas le temps, structurez-le.**

# UN PAS D'AVANCE À CHAQUE INSTANT



## Réduction du Stress

Se préparer mentalement à chaque phase diminue l'effet de surprise et la peur de l'inconnu.



## Optimisation de l'Énergie

Identifier les moments où conserver ou déployer son énergie pour éviter la fatigue prématurée.

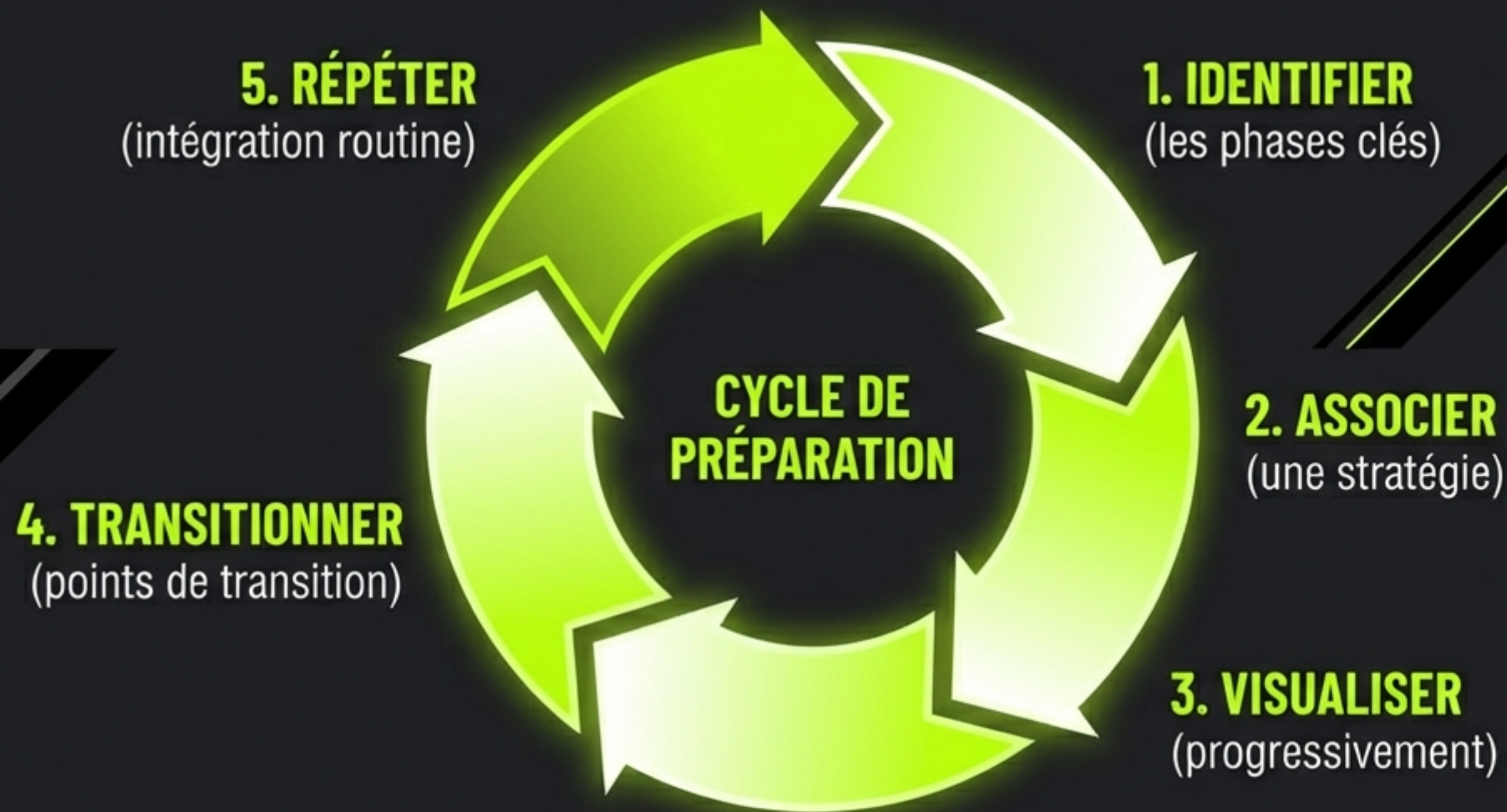


## Confiance Renforcée

La pratique renforce la confiance en sa capacité à naviguer entre les phases.



# 5 ÉTAPES POUR PRÉPARER L'INSTANT PRÉSENT



†Chaque étape construit la suivante pour une préparation mentale robuste.

# ANALYSE ET STRATÉGIE (ÉTAPES 1 & 2)

## ÉTAPE 1 - IDENTIFIER



Divisez mentalement la compétition.

- Échauffement
- Début de course
- Mi-parcours
- Sprint final

## ÉTAPE 2 - ASSOCIER



Définissez un objectif précis pour chaque segment.

**Début** : Conserver un rythme constant.

**Fin** : Donner le maximum sur les derniers 100m.

**ACTION : Créez votre fiche stratégique dès maintenant.**

# VISUALISATION ET TRANSITION (ÉTAPES 3 & 4)

## L'Immersion Sensorielle (Visualisation)

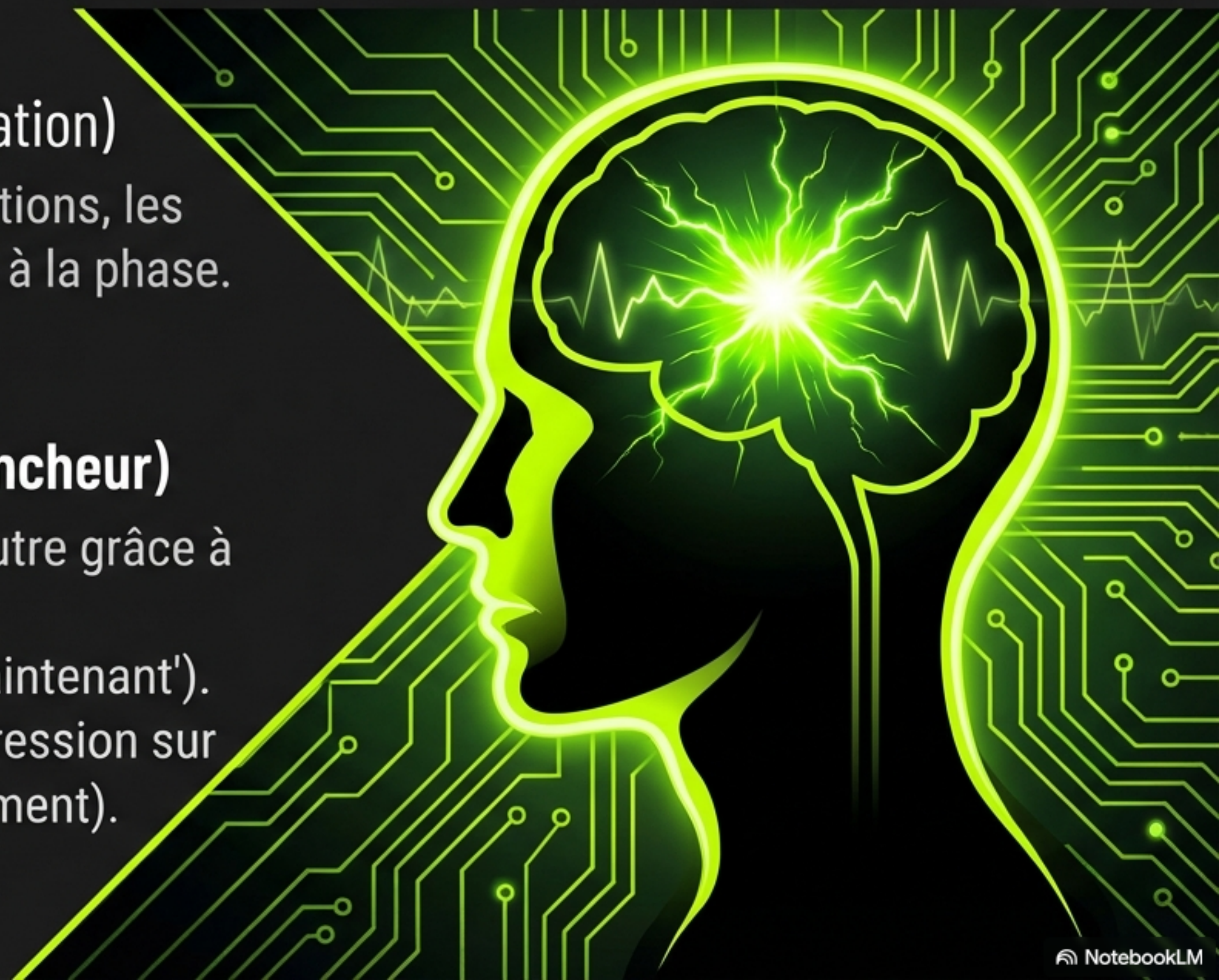
Fermez les yeux. Visualisez les sensations, les bruits et les mouvements spécifiques à la phase.

*\*Conseil : Utilisez un guide audio.\**

## Le Signal de Transition (Le Déclencheur)

Facilitez le passage d'une phase à l'autre grâce à un déclencheur précis :

- **Mental** : Un mantra (ex: 'Focus maintenant').
- **Physique** : Un geste discret (ex: pression sur les doigts, ajustement de l'équipement).



# INTÉGRATION DANS LA ROUTINE SPORTIVE

<b>À L'ENTRAÎNEMENT</b>	Simulez les phases d'effort et de récupération. Testez vos signaux de transition en situation réelle.
<b>AVANT LA COMPÉTITION</b>	Répétition guidée. Visualisez le déroulé complet comme un film mental, du début à la fin.
<b>PENDANT LA COMPÉTITION</b>	Utilisez vos points d'ancrage (gestes/mots) pour rester aligné avec la stratégie et éviter la dérive.

“Faire des ancrages une seconde nature.”

# EXERCICES FONDAMENTAUX (NIVEAU 1)

## 01. VISUALISATION SEGMENTÉE

Divisez une compétition en 3 segments. Notez vos sensations et réactions idéales pour chacun.

## 02. JOURNAL TEMPOREL

Rédigez le récit de votre performance parfaite, étape par étape, en mettant l'accent sur vos points forts.

## 03. ANCRAGE OBJECTIF

Associez un mot-clé unique à chaque phase (ex: 'Technique' pour le début, 'Puissance' pour la fin).



# LA SIMULATION RÉALISTE



**Concept :** Recréer les conditions mentales lors de l'effort physique.

**Méthode :**

1. Pendant l'entraînement, délimitez **physiquement** les zones (départ, milieu, fin).
2. Activez votre **'Signal de Transition'** (geste/mot) en franchissant ces zones.
3. **Observez** si votre **état d'esprit** change **instantanément** comme prévu.

# MODULE AVANCÉ : GESTION DU CHAOS ET SCÉNARIOS

## A. INTÉGRATION DES SCÉNARIOS MULTIPLES

Ne visualisez pas seulement le plan parfait. Préparez un Plan A, B et C.

- **\*Exemple :\*** Être en tête, être au coude-à-coude, devoir rattraper un retard.

## B. TRANSITIONS DYNAMIQUES

Utilisez des ancrages multisensoriels pour verrouiller le changement de phase.



**SON**  
(rythme mental)



**IMAGE**  
(symbole interne)



**TOUCHER**  
(geste physique)

# ANCRAGE ÉMOTIONNEL ET CHRONO-MAPPING

## Chrono-Map



Le Chrono-Mapping consiste à assigner une émotion spécifique à chaque phase pour piloter votre biochimie et non l'inverse.

# RÉSILIENCE : GÉRER L'IMPRÉVU



**SYSTEM WARNING:  
DISRUPTION DETECTED**

## SCÉNARIOS DE CRISE

Simulez la fatigue soudaine, un retard ou un équipement défaillant.



## LE RESET INSTANTANÉ

Technique pour reprendre le contrôle après une erreur :



**STOP** : Coupez le flux de pensées négatives.



**SWITCH** : Réactivez immédiatement l'ancrage de la phase en cours.



**Préparation à l'Incertitude :** Entraînez-vous avec des rythmes irréguliers pour renforcer la flexibilité mentale.

# EXERCICES POUR EXPERTS



## DRILL 1 : ADAPTATION ÉMOTIONNELLE

Changez d'émotion à la commande lors d'une simulation. Passez de 'Calme' à 'Explosif' en moins d'une seconde sur un signal.



## DRILL 2 : FEEDBACK EN TEMPS RÉEL

Prenez 10 secondes APRÈS chaque phase d'entraînement pour évaluer la réussite de l'ancrage. Ajustez immédiatement.



## DRILL 3 : ANCRAGE PROFOND

Créer un stimulus sensoriel unique (texture, son imaginaire) pour une immersion totale.

# MAXIMISER L'EFFICACITÉ (BEST PRACTICES)



## RÉGULARITÉ

Intégrez ces visualisations à chaque entraînement, pas seulement avant les finales.



## FLEXIBILITÉ

Vos plans doivent évoluer. Si une stratégie ne fonctionne pas, changez l'ancrage.



## ANALYSE POST-COMPÉTITION

Évaluez la pertinence de chaque phase.  
Avez-vous respecté le découpage temporel ?



**Conseil :** Ajustez vos objectifs pour qu'ils restent réalistes et atteignables.



# “VOTRE PERFORMANCE SE CONSTRUIT MOMENT PAR MOMENT.”

Avec l'ancrage temporel, vous ne subissez  
plus la course, vous la dominez.

**TÉLÉCHARGEZ LES FICHES D'EXERCICES PRATIQUES POUR COMMENCER VOTRE PROGRAMME. >>>**