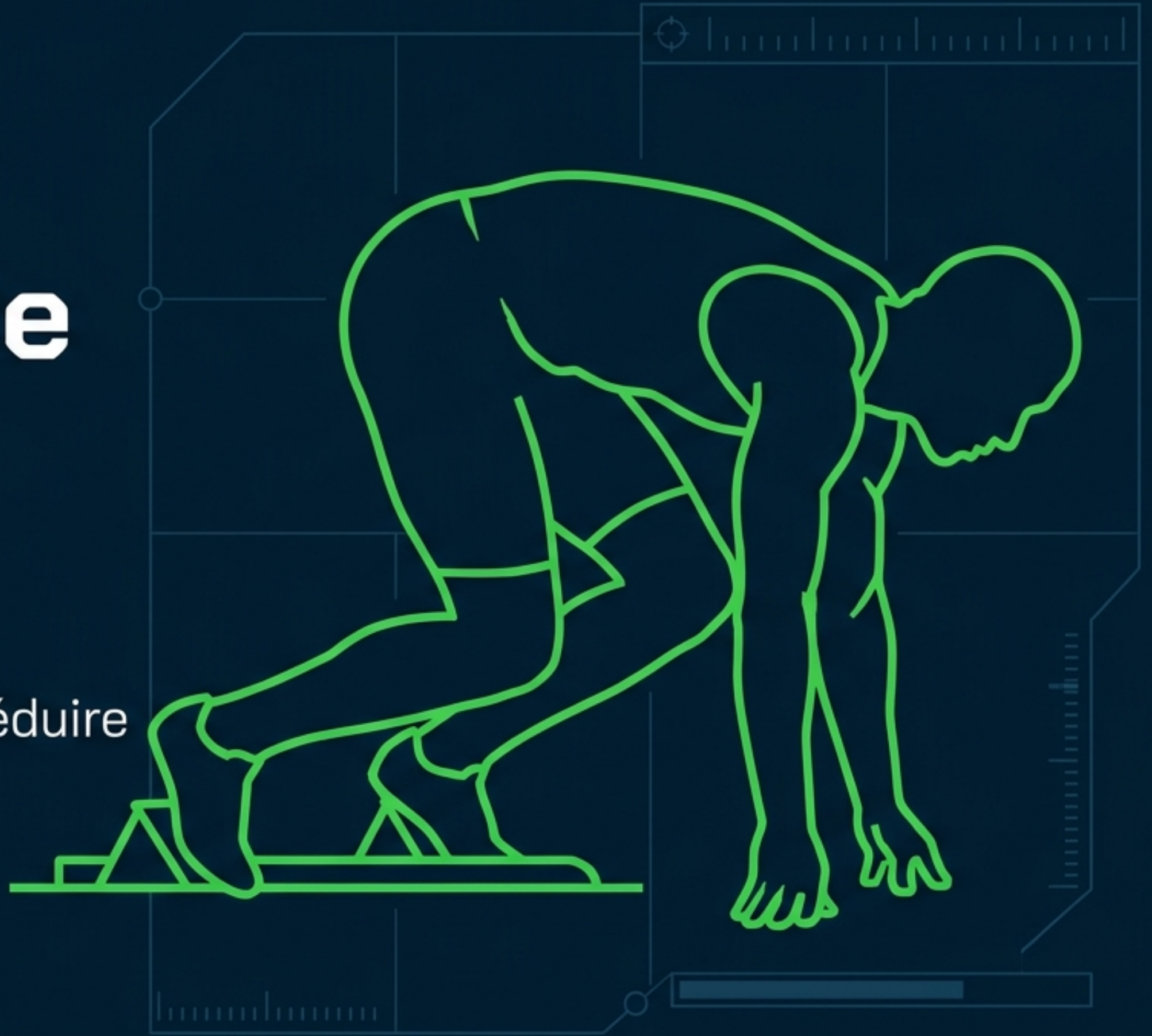
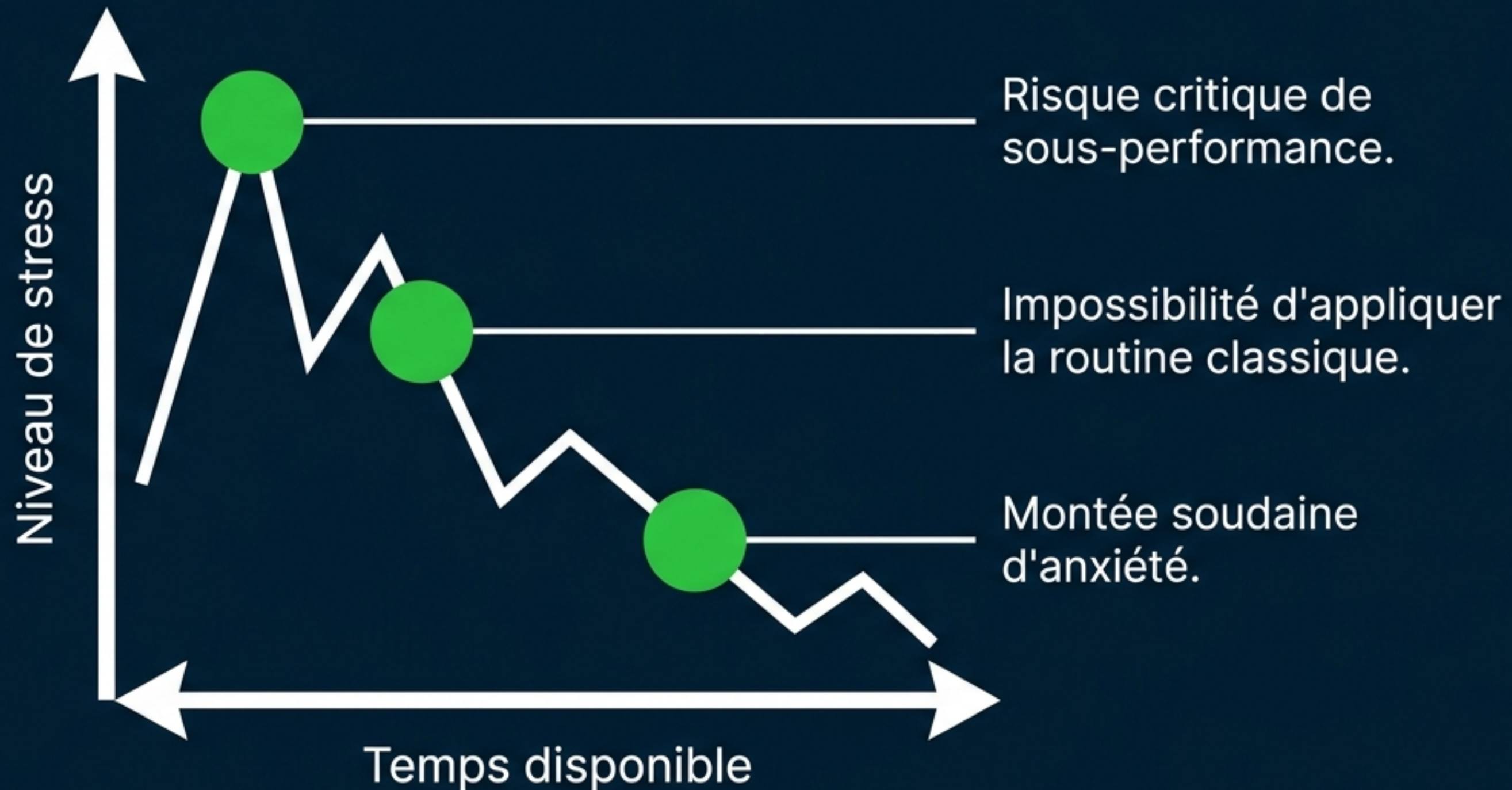


Technique de préparation express.

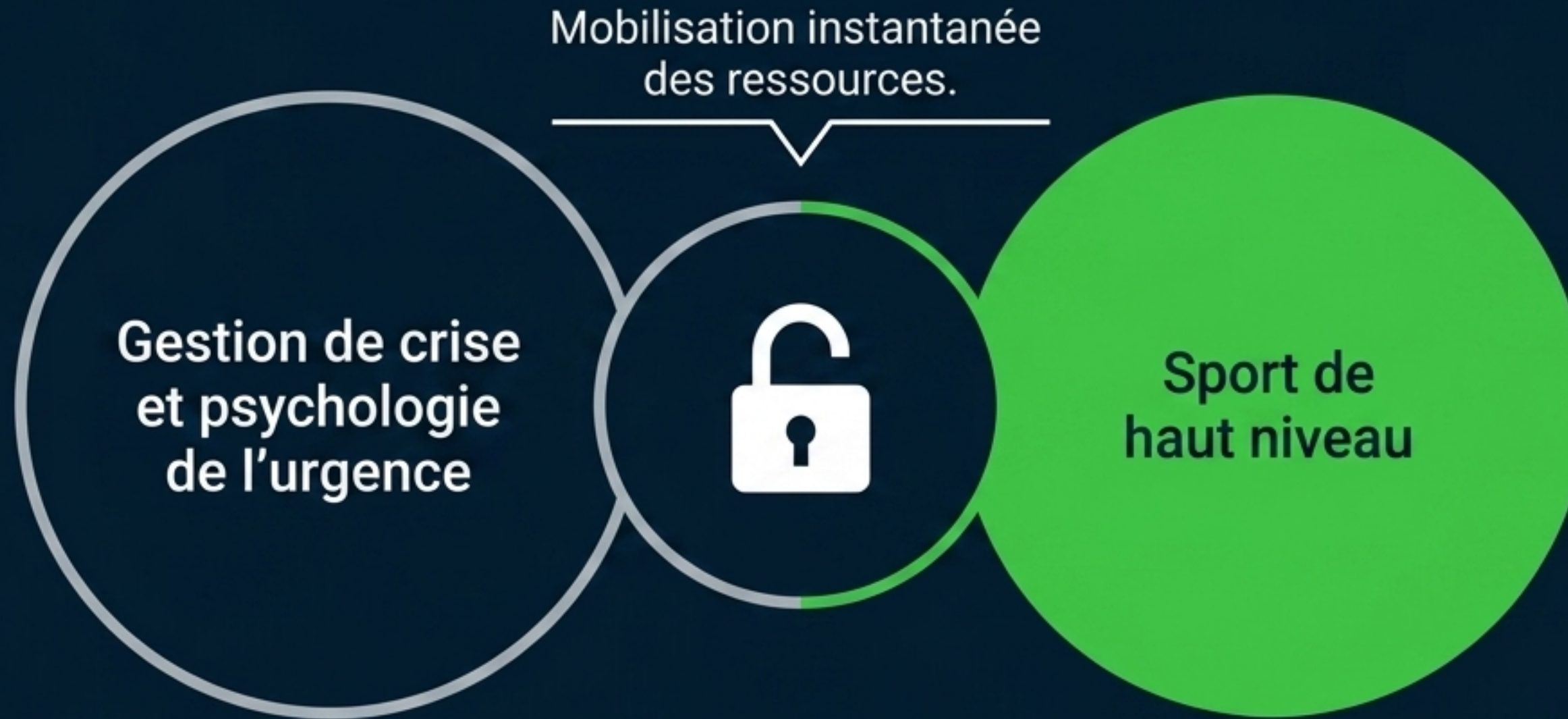
Mobiliser sa concentration et réduire le stress en quelques minutes.



Le piège des situations imprévues.



De la gestion de l'urgence à la performance sportive.



L'objectif n'est plus de prendre son temps, mais d'optimiser chaque seconde pour préparer le corps et l'esprit.

Les trois piliers de l'activation rapide.



Pilier 1 (physique) :
respiration



Pilier 2 (mental) :
routine



Pilier 3 (action) :
visualisation

État optimal de
performance

Étape 1 : se recentrer par la respiration.



Bénéfice : stabilisation immédiate du rythme cardiaque et calme nerveux.

Étape 2 : activer une routine mentale clé



Phrase motivante
(ex : focus total, je suis prêt)



Geste physique
(ex : taper sur la poitrine, serrer le poing)



**Ancrage
psychologique
instantané**



Étape 3 : visualisation dynamique accélérée.

1. S'isoler

Fermer les yeux pour
couper les stimuli.

2. Projeter

Imaginer les toutes
premières secondes
de l'action.

3. Exécuter

Se voir réussir le
geste technique
parfait.

4. Ressentir

Capturer l'émotion
positive (confiance,
énergie).

Matrice d'entraînement au quotidien.

Exercice	Protocole	Objectif visé
Respiration 3/5	3 cycles avant séance	Rendre le calme instinctif
Ancrage mental	5 fois par jour pendant 1 semaine	Créer le déclencheur
Visualisation express	2 minutes de focus absolu	Simuler la réussite

Intégration dans le cycle de l'athlète.



Diagnostic et résolution des blocages.



Manque de temps
total pour les 3
étapes.



Prioriser uniquement
la respiration et la
routine mentale.



Doutes sur
l'efficacité de la
méthode.



Tester en condition
d'entraînement pour
mesurer
l'amélioration réelle.

Le changement de paradigme.

"La vraie préparation ne se mesure pas au temps...
...mais à votre capacité à mobiliser vos ressources immédiatement."