

ÉVALUATION MENTALE DES CAPACITÉS EN TEMPS RÉEL



SCANNER. ANALYSER. PERFORMER.

LA MAÎTRISE INSTANTANÉE DES RESSOURCES POUR L'ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU.

LE SCAN MENTAL : DÉFINITION OPÉRATIONNELLE

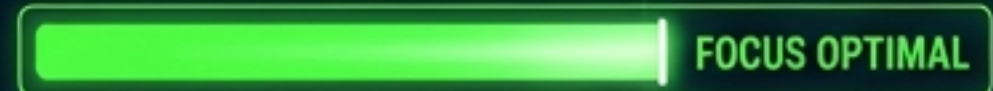


1. ÉNERGIE



Niveau de vitalité physique et mentale

2. CONCENTRATION



Qualité et direction du focus

3. ÉMOTIONS



Impact affectif sur l'action

Une compétence technique qui permet d'évaluer l'état interne en quelques secondes pour maintenir la performance et la flexibilité face aux imprévus.

INSIGHT : L'OBJECTIF N'EST PAS DE PENSER, MAIS DE VÉRIFIER LE TABLEAU DE BORD POUR ÉVITER LA DÉCONNEXION.

POURQUOI ACTIVER LE SCAN ?



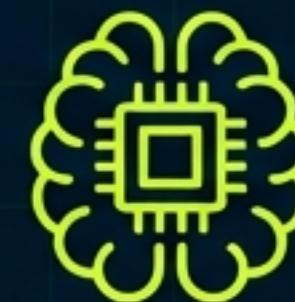
ANTICIPER

Identifier les premiers signes de fatigue mentale ou de surcharge émotionnelle avant qu'ils n'impactent le score.



RÉAGIR

Adapter instantanément la stratégie ou l'intensité physique sans perdre de temps.



CONNAISSANCE

Repérer les schémas récurrents de stress pour mieux les neutraliser à l'avenir.

MAXIMISER L'ADAPTABILITÉ EN AJUSTANT IMMÉDIATEMENT SON ÉTAT MENTAL ET PHYSIQUE.

PROTOCOLE STANDARD : PHASE DE DIAGNOSTIC

01

LA PAUSE (10 SECONDES)

Identifiez un moment de rupture.
Fermez les yeux ou fixez un point neutre
pour vous recentrer.

02

SCAN ÉNERGIE

Notez votre niveau sur une échelle
interne de 1 à 10.
(Stable ? En baisse ? En hausse ?).

03

VÉRIFICATION DU FOCUS

Posez-vous la question critique :
"Suis-je focalisé sur l'essentiel ?".



PROTOCOLE STANDARD : PHASE D'ACTION

CVPM

04. ÉTAT ÉMOTIONNEL

POSITIF

NEUTRE

NÉGATIF

05. AJUSTEMENT TACTIQUE

SI FATIGUE DÉTECTÉE
→ ACTION : MICRO-PAUSE OU
RESPIRATION REVITALISANTE.

SI DISTRACTION DÉTECTÉE
→ ACTION : MOT-CLÉ
D'ANCRAGE POUR RECENTRER.

SI ÉMOTION NÉGATIVE
→ ACTION : RECADRAGE PAR
AFFIRMATION INTERNE.

EXERCICES D'INTÉGRATION (NIVEAU 1)

01 LE JOURNAL

Après l'entraînement, notez les niveaux d'énergie/focus/émotions toutes les 15 min pour repérer les tendances.

02 MICRO-PAUSES

Programmez des pauses de 10 secondes en entraînement pour habituer l'esprit à l'auto-évaluation rapide.

03 SIMULATION MENTALE

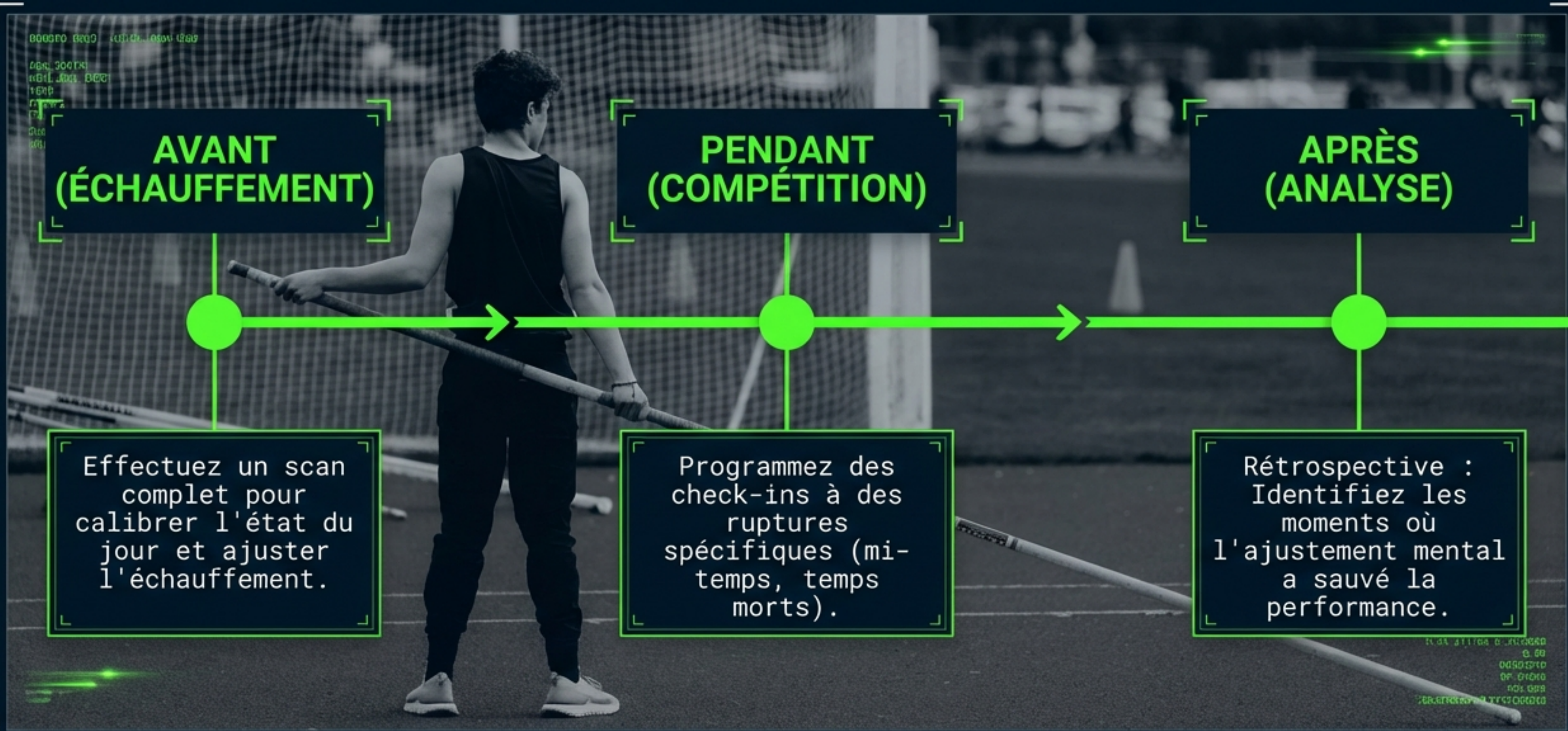
Visualisez une compétition et imaginez-vous effectuer le scan à des moments clés.

04 TEST DE RÉPONSE RAPIDE

Dès qu'un signal négatif apparaît, appliquez instantanément une technique correctrice.

CHRONOLOGIE D'APPLICATION

CVPM



S70ANETRS | SCOR



MODULE AVANCÉ

MÉTHODOLOGIES POUR ATHLÈTES EXPÉRIMENTÉS & BIOFEEDBACK

APPROCHE SOPHISTIQUÉE COMBINANT CONNAISSANCE DE SOI ET NEUROSCIENCES.

OUTILS AVANCÉS : DATA & RYTHME

CVPM

BIOFEEDBACK ACTIF

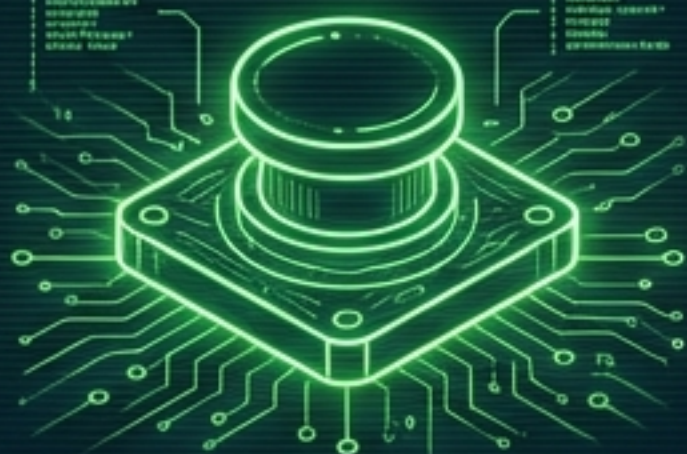
- **CONCEPT** : Corréler le ressenti subjectif avec des données objectives (Fréquence Cardiaque).
- **ACTION** : Utiliser les données pour calibrer la précision du scan mental.

MODÉLISATION DES CYCLES

- **CONCEPT** : Identifier les fluctuations naturelles de concentration.
- **ACTION** : Intensifier l'effort pendant les pics, récupération tactique dans les creux.



HRV DATA - PICS & CREUX



DÉCLENCHEURS (TRIGGERS)

Associer un geste physique ou un mot-clé à un état de haute performance. À activer dès la détection d'une baisse pour un 'Hard Reset' mental.



CARTOGRAPHIE DYNAMIQUE

Segmenter la compétition (Début / Milieu / Fin). Attribuer une note d'objectif à chaque segment et évaluer en temps réel l'écart entre la note et la réalité.

ENTRAÎNEMENT SOUS PRESSION (NIVEAU 2)

CVPM

SCÉNARIOS SOUS STRESS

Créer une contrainte forte (score, chrono) et obliger le scan mental toutes les 5 minutes malgré la pression.

TRANSITIONS RAPIDES

Alterner brutalement entre repos actif et haute intensité mentale. Évaluer la vitesse de changement d'état.

SUPERVISION BINAIRE

Simplifier l'évaluation en compétition : État 'Favorable' ou 'À Ajuster'. Si 'À Ajuster', déclencher immédiatement la stratégie.

00:32:00

2024-06-03 16:32:48

FACTEURS CLÉS DE SUCCÈS



RÉGULARITÉ

Le scan est une habitude quotidienne, pas un outil d'urgence uniquement.



SIMPLICITÉ

Ne pas intellectualiser. Une échelle de 1-10 et un mot-clé suffisent.



PERSONNALISATION

Adaptez les déclencheurs et les questions à votre discipline spécifique.



ANALYSE

Tenir un journal pour révéler les schémas mentaux invisibles à long terme.



**“LE VÉRITABLE CHAMPION
SAIT SE RECENTRER À
CHAQUE INSTANT.”**

INTÉGREZ LE SCAN. DEVENEZ L'ARCHITECTE DE VOTRE VICTOIRE.

2024-06-03 14:32:45

2024-06-03