

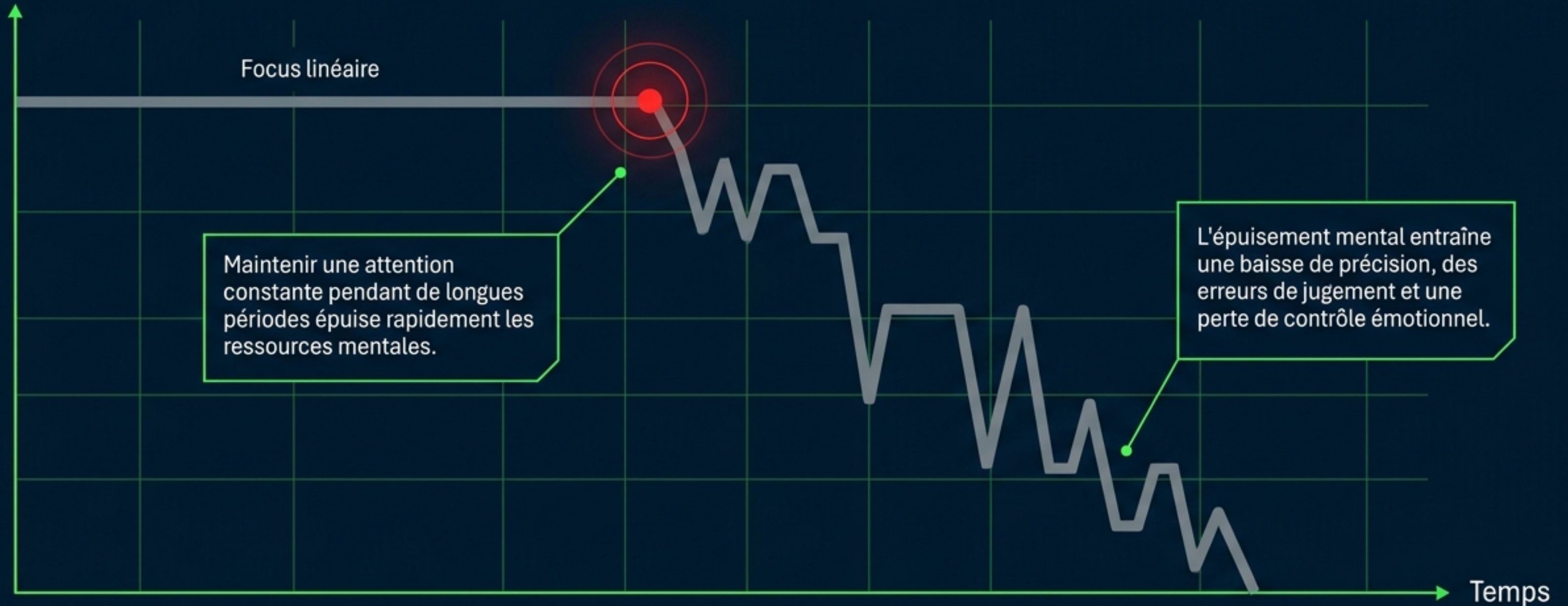


# Entraînement mental à l'énergie oscillante

Maintenez votre concentration sans vous épuiser.

# Le mythe de la concentration linéaire

Performance



# Le changement de paradigme : l'énergie oscillante

Tout comme un muscle a besoin de repos entre les répétitions pour éviter la fatigue, le **cerveau fonctionne par cycles d'attention.**

Focus intense

Relâchement mental

Une technique avancée qui consiste à alterner intentionnellement entre des périodes d'intensité mentale maximale et des moments de détente, inspirée des cycles naturels de récupération (cycles ultradiens).

# Les trois piliers de la performance mentale durable



## Endurance mentale accrue

En alternant entre focus et détente, vous prévenez la fatigue cognitive et évitez l'épuisement.



## Précision optimisée

Les pauses mentales permettent de réinitialiser votre attention et réduisent les erreurs de jugement.



## Gestion du stress en continu

Les moments de relâchement diminuent la tension mentale et physique, même sous pression prolongée.

# Étape 1 : Identifier ses cycles naturels d'attention

Comprendre votre rythme naturel de concentration et les signaux de fatigue mentale.

## Journal de bord

- Observez vos niveaux d'attention pendant une séance.
- Notez les périodes de focus maximal.
- Identifiez les moments exacts de baisse d'attention nécessitant une pause.

## Tracker Dashboard



● Point d'attention élevé ○ Point de relâchement

## Étape 2 : La science des micro-pauses

**Travail (5 à 10 min)**

Micro-pause  
(30 à 60 sec)

**Travail (5 à 10 min)**

Micro-pause  
(30 à 60 sec)



**5 à 10 minutes de focus pour 30 à 60 secondes de relâchement.**

Après chaque période de concentration intense, prenez une courte pause mentale. Pratiquez une respiration profonde ou une visualisation relaxante pour rafraîchir l'esprit avant de revenir à la tâche.

# Étape 3 : Le protocole de compétition

## Avant l'action

Respirez profondément,  
visualisez l'action,  
concentrez-vous pleinement.

## Après l'action

Prenez 10 à 20 secondes pour  
relâcher la pression (respiration,  
observation de l'environnement).

## L'action

Exécution décisive (ex:  
service, tir).



# Étape 4 : Matrice de calibrage sportif

## Sports d'endurance

Cycles longs.

Pauses mentales espacées.

Alterner gestion du rythme (focus) et contrôle respiratoire (relâchement).

## Sports d'explosivité

Cycles courts.

Fréquentes et brèves (pour éviter la surcharge cognitive).

Relâchement immédiat après chaque action explosive.

# Pratique I : Le cycle 5/1



## 1. Concentration

Concentrez-vous intensément pendant 5 minutes sur une tâche précise.

## 2. Relâchement

Prenez 1 minute pour relâcher votre attention avec une respiration lente.

## 3. Répétition

Bouclez ce cycle plusieurs fois pour améliorer la capacité de concentration prolongée.

# Pratique II : L'architecture respiratoire (4-4-6)

Une réinitialisation rapide pour les micro-pauses.



À répéter 3 fois après chaque phase d'effort mental  
pour une réduction immédiate du stress.

# Pratique III : La visualisation de repli

Utiliser les pauses pour calmer l'esprit et réduire la tension mentale.



## Étape 1 : Isoler

Fermez les yeux pendant la pause mentale.

## Étape 2 : Projeter

Visualisez un endroit apaisant (ex: plage, forêt).

## Étape 3 : Ancrer

Concentrez-vous exclusivement sur les détails visuels et sonores de cet environnement pour une récupération cognitive totale.

# Applications spécifiques par discipline



## Sports d'endurance

Alternez la concentration intense sur la gestion du rythme et les moments de relâchement via le contrôle respiratoire.

## Sports de combat

Intégrez des sas de décompression mentale stricts entre les rounds ou après les échanges intenses.

## Sports collectifs

Utilisez l'énergie oscillante pour maintenir la lucidité entre les phases de jeu (arrêts de jeu, remplacements).

# Diagnostic des obstacles fréquents

Symptôme	Protocole
Difficulté à intégrer les pauses.	Commencez par des pauses très courtes et augmentez progressivement la durée.
Perte de focus total pendant la pause.	Utilisez une respiration contrôlée ou une visualisation pour maintenir un ancrage mental actif.
Tendance à ignorer les signaux de fatigue.	Apprenez à reconnaître les premiers signes d'épuisement pour anticiper la pause avant l'erreur.

# L'équation de la performance durable



**Le secret n'est pas de forcer la concentration, mais de creuser l'écart entre le pic de tension et la profondeur du relâchement.**

En maîtrisant cette oscillation, vous développez une endurance cognitive optimale et évitez les erreurs liées à la fatigue sur la durée.

L'efficacité mentale repose sur l'équilibre entre action et récupération.