

TECHNIQUE DE FOCUS DE HAUTE PERFORMANCE

Atteindre une concentration optimale au bon moment.

MANUEL DE PERFORMANCE

DÉFINITION : LA MAÎTRISE DE L'INTENSITÉ

La 'Technique de Focus de Haute Performance' est une méthode inspirée du peak performance. Elle permet aux athlètes d'atteindre une concentration intense et ciblée pendant des intervalles définis.

Ce n'est pas une concentration continue, mais une optimisation des phases critiques de grande intensité.

- ✓ • Comprendre les mécanismes du focus.
- ✓ • Entrer rapidement dans un état de concentration intense ('The Zone').
- ✓ • Optimiser les pauses pour la récupération.



POURQUOI LA PRÉCISION MENTALE EST ESSENTIELLE

Oswald

LES RISQUES

Inter

Baisse de vigilance : Compromet les performances dans les moments critiques.

Surcharge mentale : Entraîne des erreurs et une fatigue cognitive prématurée.

Oswald

L'AVANTAGE STRATÉGIQUE

Inter

Maximisation des ressources : Améliore la précision et l'efficacité.

Optimisation de la récupération : Réduit le stress avant la prochaine phase.

Gestion de l'intensité : Limite la fatigue mentale sur la durée.



Exemple concret : Un sprinteur utilise cette technique pour se concentrer intensément sur son départ, tout en utilisant les pauses entre les séries pour maximiser sa récupération.

LA MÉTHODOLOGIE EN 4 ÉTAPES



ÉTAPE 1 : PRÉPARER L'ESPRIT (L'ACTIVATION)

Objectif : Entrer dans un état de concentration maximale en quelques minutes.

VISUALISATION CIBLÉE

Imaginez les actions spécifiques à accomplir pendant la phase d'intensité.

ANCRAGE MENTAL

Utilisez un geste physique ou une image mentale pour signaler à votre esprit qu'il est temps de se concentrer (le 'switch').



ÉTAPE 2 : MAINTENIR LA STABILITÉ (L'ACTION)

OBJECTIF : Rester focalisé sur les actions essentielles sans distraction.

TECHNIQUE 1 : FOCUS SEGMENTÉ

Divisez la phase d'effort en sections (ex. : 30 secondes à la fois) et concentrez-vous sur des objectifs immédiats pour chaque segment.

TECHNIQUE 2 : CONTRÔLE RESPIRATOIRE

Inspirez profondément (2 secondes) et expirez lentement pour stabiliser l'attention en mouvement.



ÉTAPE 3 : OPTIMISER LES PAUSES (LA RÉCUPÉRATION)

Objectif : Utiliser les temps morts pour préparer la prochaine phase.

1. RESPIRATION RELAXANTE

Pratiquez une respiration abdominale lente pour réduire le stress et ré-oxygéner le cerveau.

2. DÉCONNEXION MENTALE

Pendant 10 secondes, pensez à un élément positif ou relaxant pour permettre à votre esprit de se détendre totalement ("Micro-break").



ÉTAPE 4 : INTÉGRATION (L'HABITUDE)

Objectif : Automatiser l'utilisation de ces outils pour des performances constantes.

ACTION : ENTRAÎNEMENT STRUCTURÉ

Pratiquez ces techniques pendant des simulations de compétition, pas seulement en match.

ACTION : ANALYSE POST-SESSION

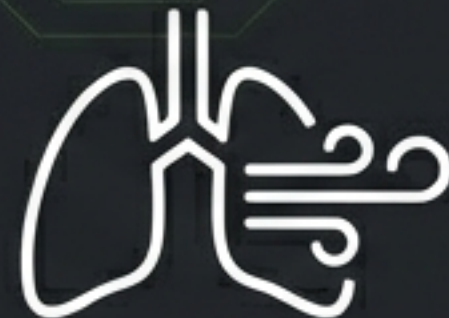
Identifiez les phases où la concentration était optimale et celles où elle a diminué pour affiner vos routines.



LE DOJO MENTAL

Inter

3 EXERCICES PRATIQUES POUR RENFORCER VOTRE FOCUS



EXERCICE 1 : CYCLE DE CONCENTRATION INTENSE

Objectif : Habituer votre esprit à alterner rapidement entre focus et relâchement.



FOCUS (2 MIN)

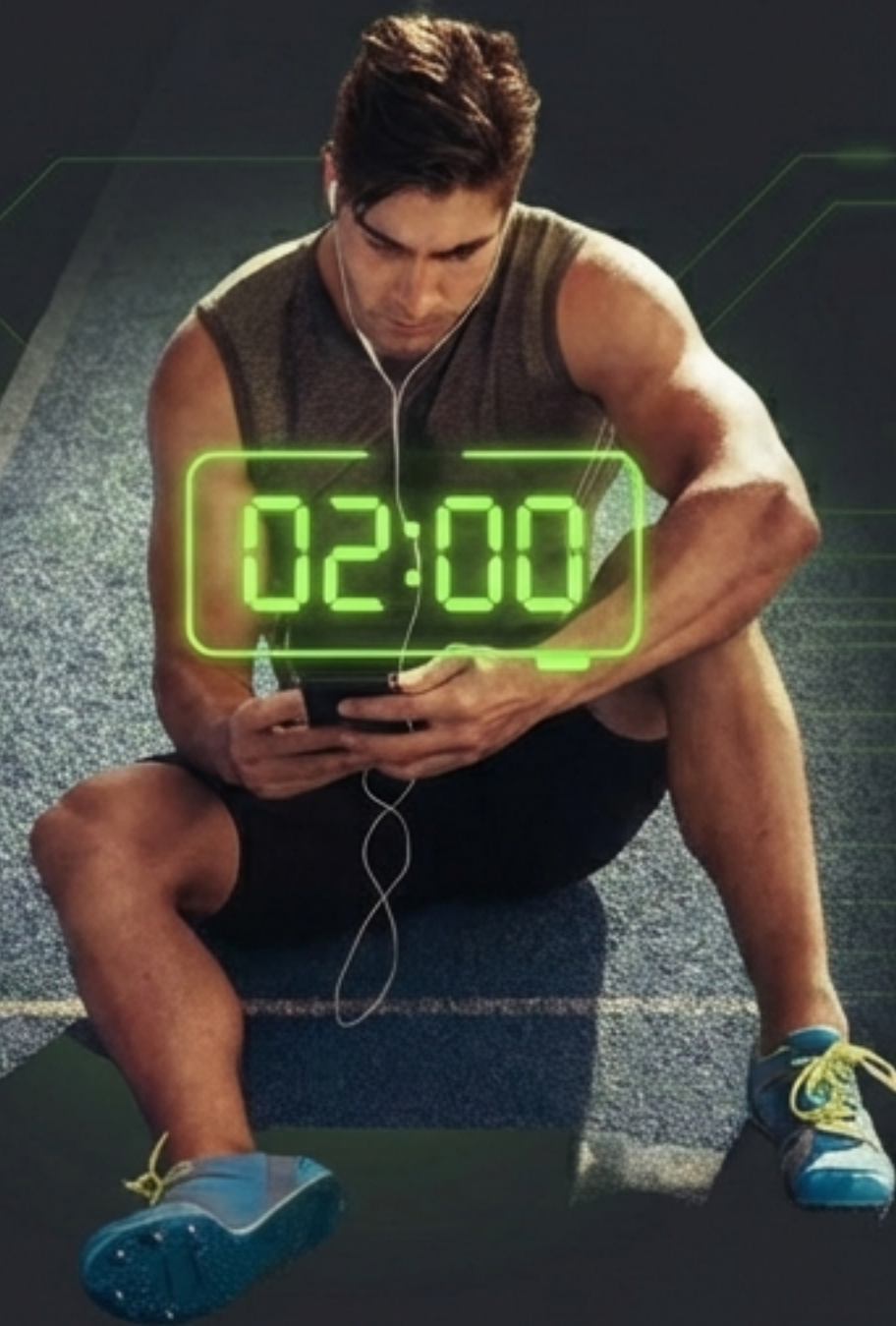
Concentrez-vous intensément sur une tâche unique.

PAUSE (30 SEC)

Prenez une pause active (respirations profondes).

RÉPÉTITION

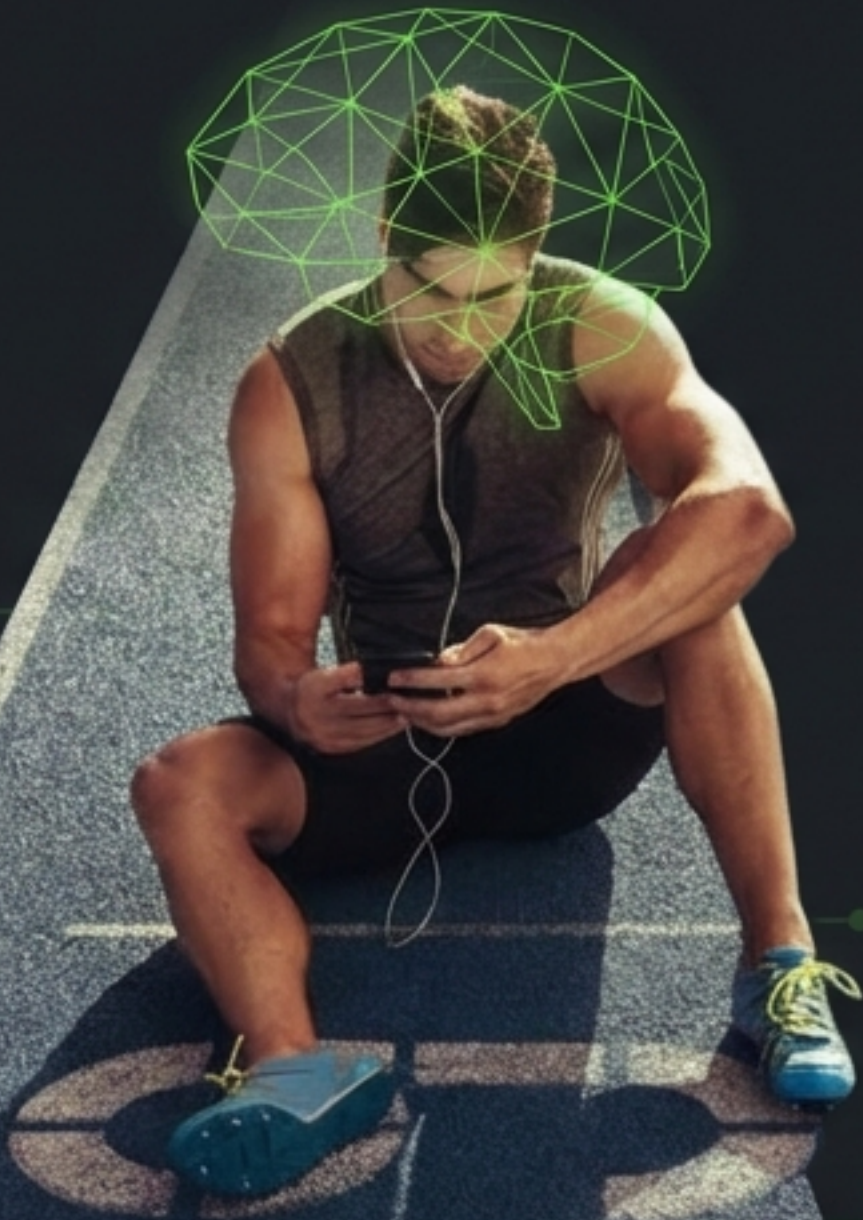
Répétez ce cycle 5 fois.



Progression : Augmentez progressivement la durée des phases de focus au fil des semaines.

EXERCICE 2 : VISUALISATION DES ÉTAPES CLÉS

Objectif : Préparer mentalement une phase d'intensité avant qu'elle n'arrive.



QUAND : Avant un entraînement ou une compétition.



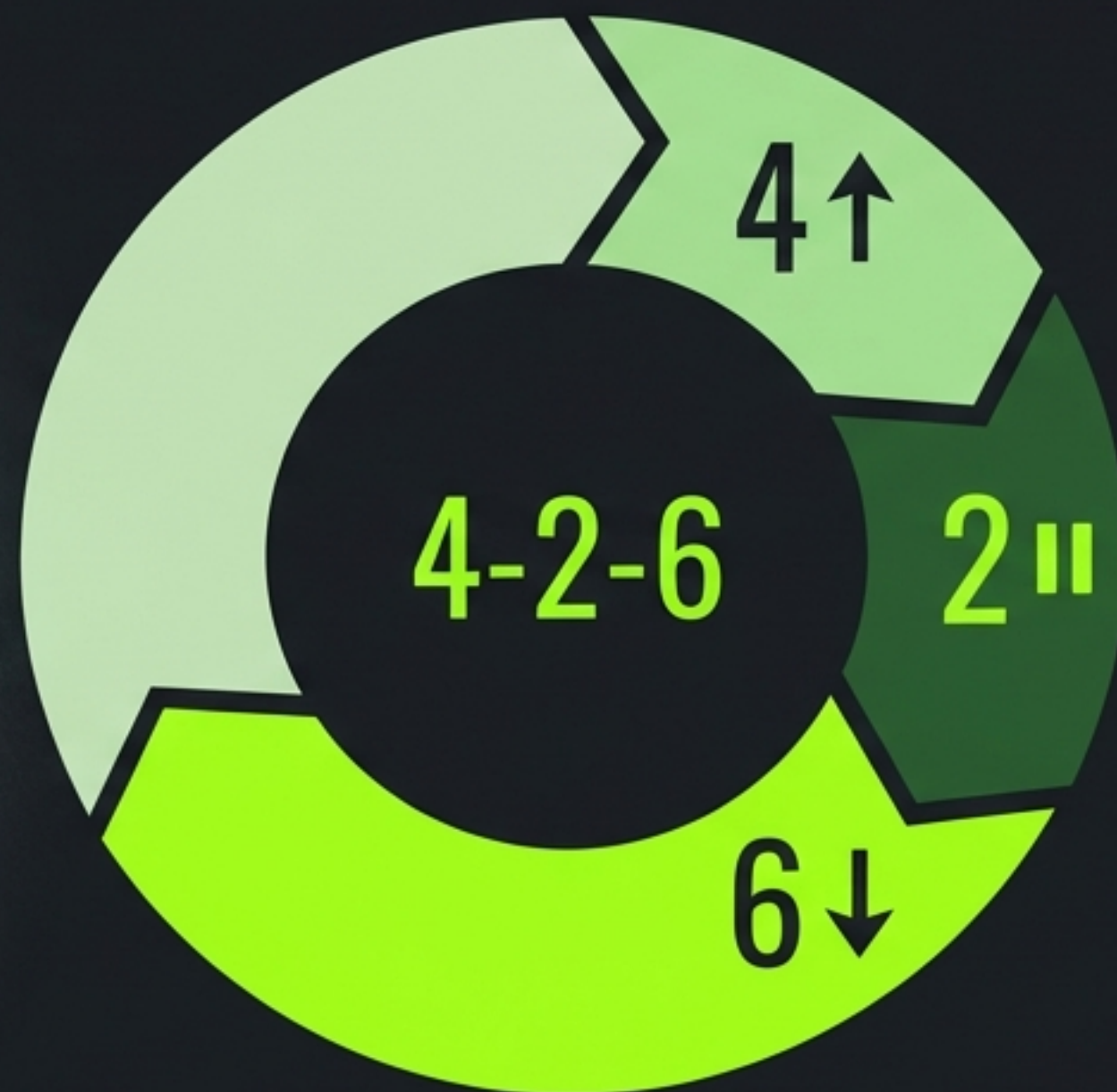
QUOI : Imaginez en détail les actions spécifiques que vous devrez accomplir.



FOCUS SENSORIEL : Concentrez-vous sur les sensations associées à une exécution parfaite (pas seulement l'image visuelle).

EXERCICE 3 : RÉCUPÉRATION MENTALE RAPIDE

Objectif : Apprendre à relâcher la tension mentale sur commande.



1. INSPIREZ
profondément sur
4 secondes.

2. RETENEZ
votre souffle **2**
secondes.

3. EXPIREZ
lentement sur **6**
secondes.

Aide mentale : Visualisez un moment de calme ou de réussite pendant que vous respirez.

APPLICATIONS SPÉCIFIQUES PAR DISCIPLINE

SPORTS INDIVIDUELS

(Tennis, Golf, Sprint)

Maximiser la concentration avant une performance explosive (ex. : départ, putt).

SPORTS COLLECTIFS

(Football, Rugby, Basket)

Rester focalisé pendant les phases décisives ou les arrêts de jeu (ex. : tirs au but, lancers francs).

SPORTS D'ENDURANCE

(Marathon, Triathlon)

Gérer l'énergie mentale sur la distance en alternant phases de focus intense et de relâchement (monitoring).

| Type | Modèle | Statut |
|-------|--------|--------|
| 00001 | 0 | |
| 00002 | 0 | |
| 00003 | 0 | |
| 00004 | 0 | |
| 00005 | 0 | |

CONSEILS POUR MAXIMISER VOTRE PRATIQUE



SOYEZ STRUCTURÉ

Planifiez à l'avance vos phases de focus/récupération. Ne laissez pas le hasard décider.

PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT

Intégrez ces techniques à chaque entraînement pour en faire des réflexes.

ÉVALUEZ VOS PROGRÈS

Analysez vos performances. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui a échoué ?

“

“

La concentration n'est pas une capacité, c'est une compétence que vous pouvez maîtriser. ”

”

En apprenant à concentrer votre attention et à optimiser vos pauses, vous développez un avantage mental décisif.

MAXIMISEZ VOS PERFORMANCES DÈS AUJOURD'HUI