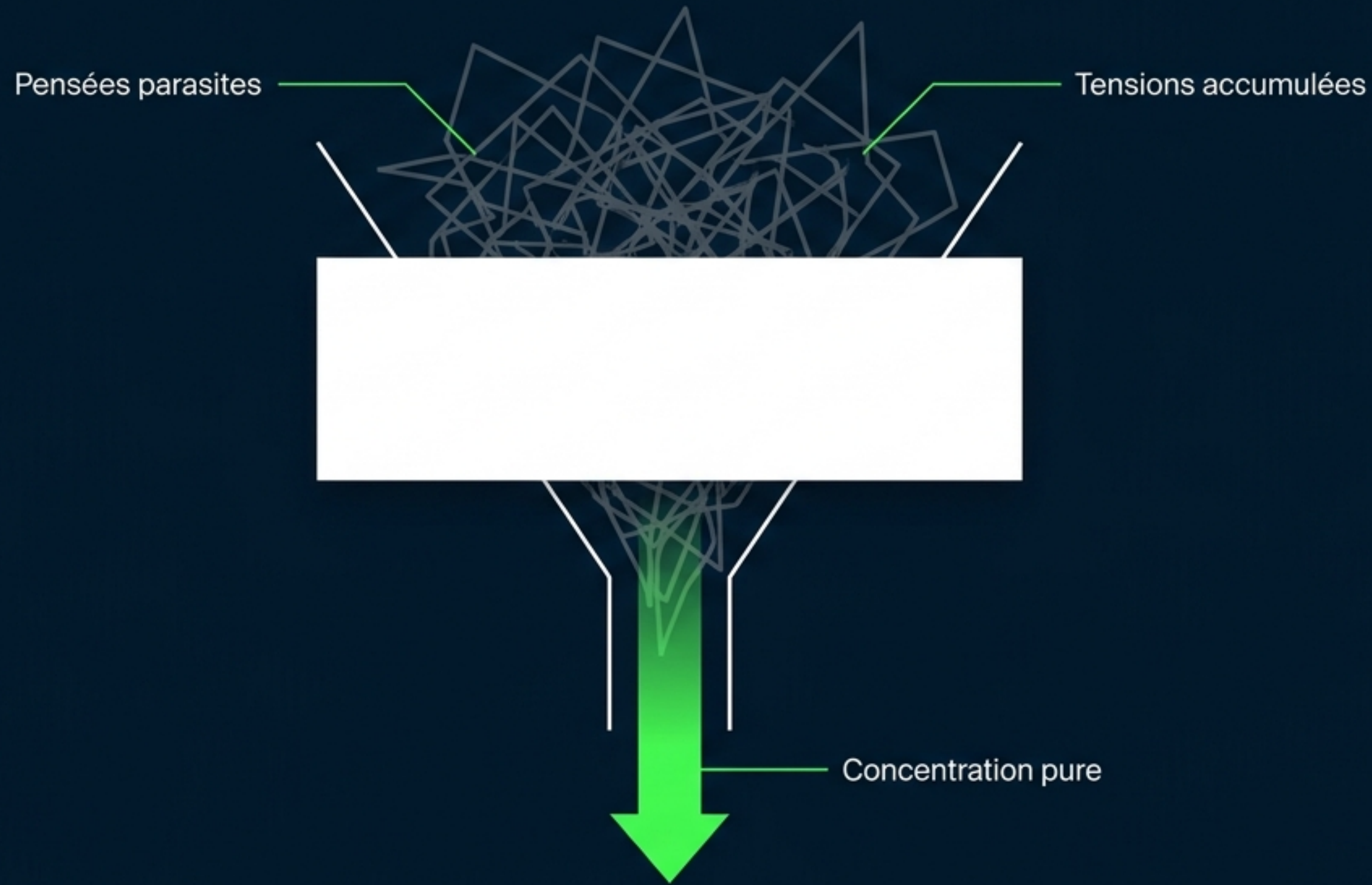


# La respiration de pré-compétition feuille blanche



Une technique de visualisation et de respiration pour effacer le bruit mental et activer la performance.

# L'art du nettoyage mental avant l'effort



Inspirée des pratiques de pleine conscience, cette méthode utilise une imagerie mentale apaisante pour filtrer les distractions et recentrer l'attention sur l'instant présent.

# Les trois piliers de l'état de grâce sportif



## Réduction des parasites

Recentrer l'attention sur l'instant présent en libérant l'esprit des distractions.



## Renforcement de la concentration

Améliorer la clarté mentale en s'appuyant sur la simplicité de l'image.



## Préparation mentale efficace

Installer un sentiment de calme et de contrôle actif juste avant l'événement.

# Un protocole d'activation en cinq étapes



Préparez votre  
posture

Visualisez la  
feuille

Inspirez  
l'énergie

Expirez les  
distractions

Répétez et  
intégrez

# L'ancrage physique et la naissance de l'image



## Posture

Assis ou debout dans un endroit calme.

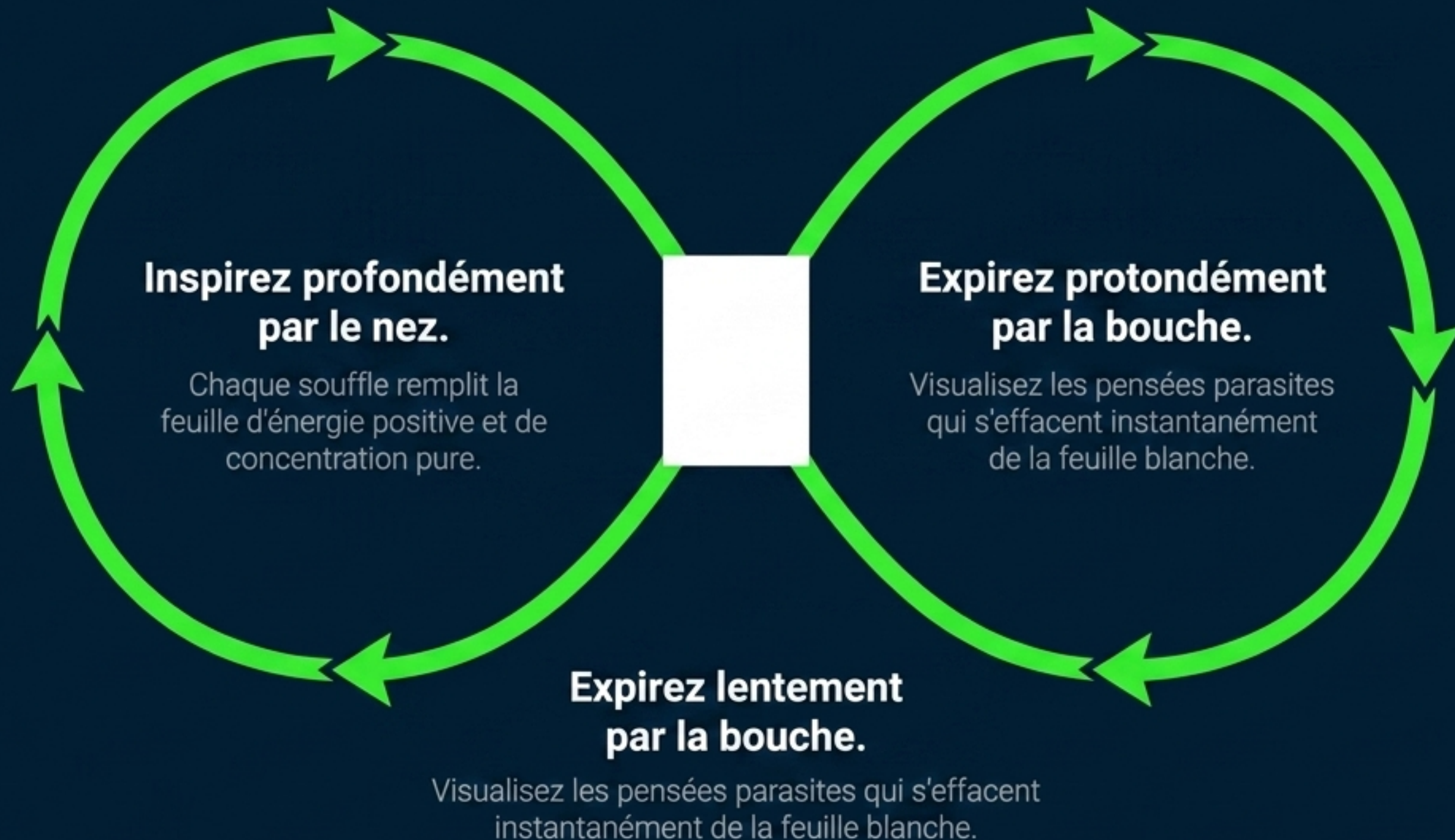
## Alignement

Dos droit et épaules totalement détendues.

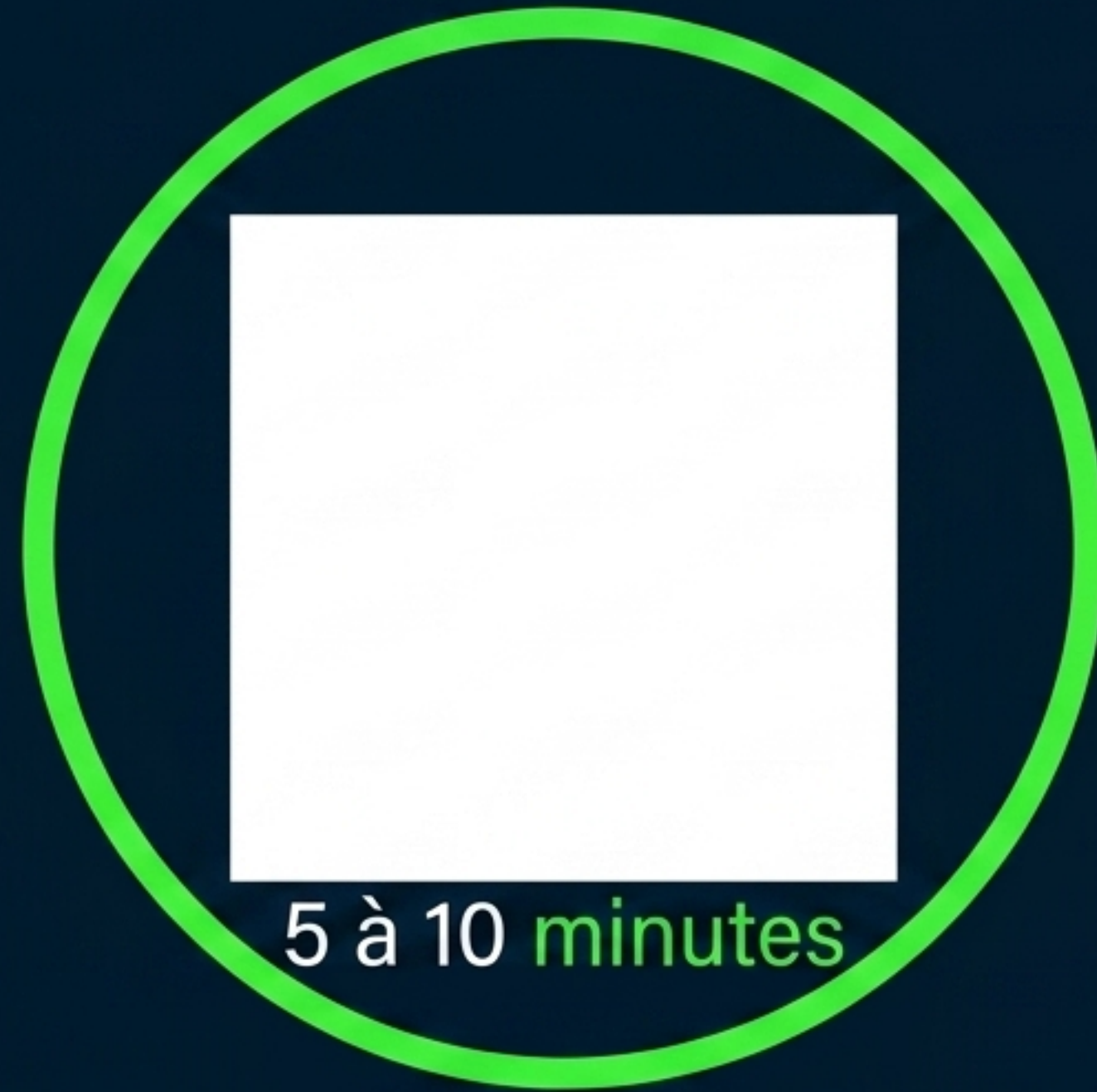
## Visualisation

Imaginez une feuille blanche immaculée, nette et lumineuse devant vous, libre de tout texte.

# La mécanique respiratoire de l'effacement



# Maintenir le cycle pour atteindre le flow



Ralentissez votre respiration. Maintenez ce rythme lent et profond pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que vous ressentiez une clarté mentale totale et une concentration accrue.

# Le déploiement stratégique sur le terrain

## **Juste avant la compétition**

Se recentrer et se libérer des distractions pour se focaliser sur l'objectif.

## **Pendant une pause stratégique**

Effacer les tensions accumulées pendant l'effort et réinitialiser la concentration.

## **Après un entraînement**

Relâcher les pensées et réinitialiser l'esprit avant de passer à une autre activité.

# Diagnostic et ajustement en temps réel

**Symptôme: Difficulté à visualiser la feuille blanche.**

Action: Commencez plus simple. Imaginez uniquement une lumière blanche qui éclaire votre esprit.

**Symptôme: Manque de concentration ou esprit qui vagabonde.**

Action: Ramenez doucement votre attention uniquement sur le rythme physique de votre respiration.

**Symptôme: Effet limité lors des premières tentatives.**

Action: Pratiquez avant les moments clés. La régularité ancre la méthode dans votre routine.

# Le mantra de la performance

**« Effacez les pensées, laissez place à la performance. »**

Intégrez cette méthode à vos routines pour maximiser vos bénéfices.