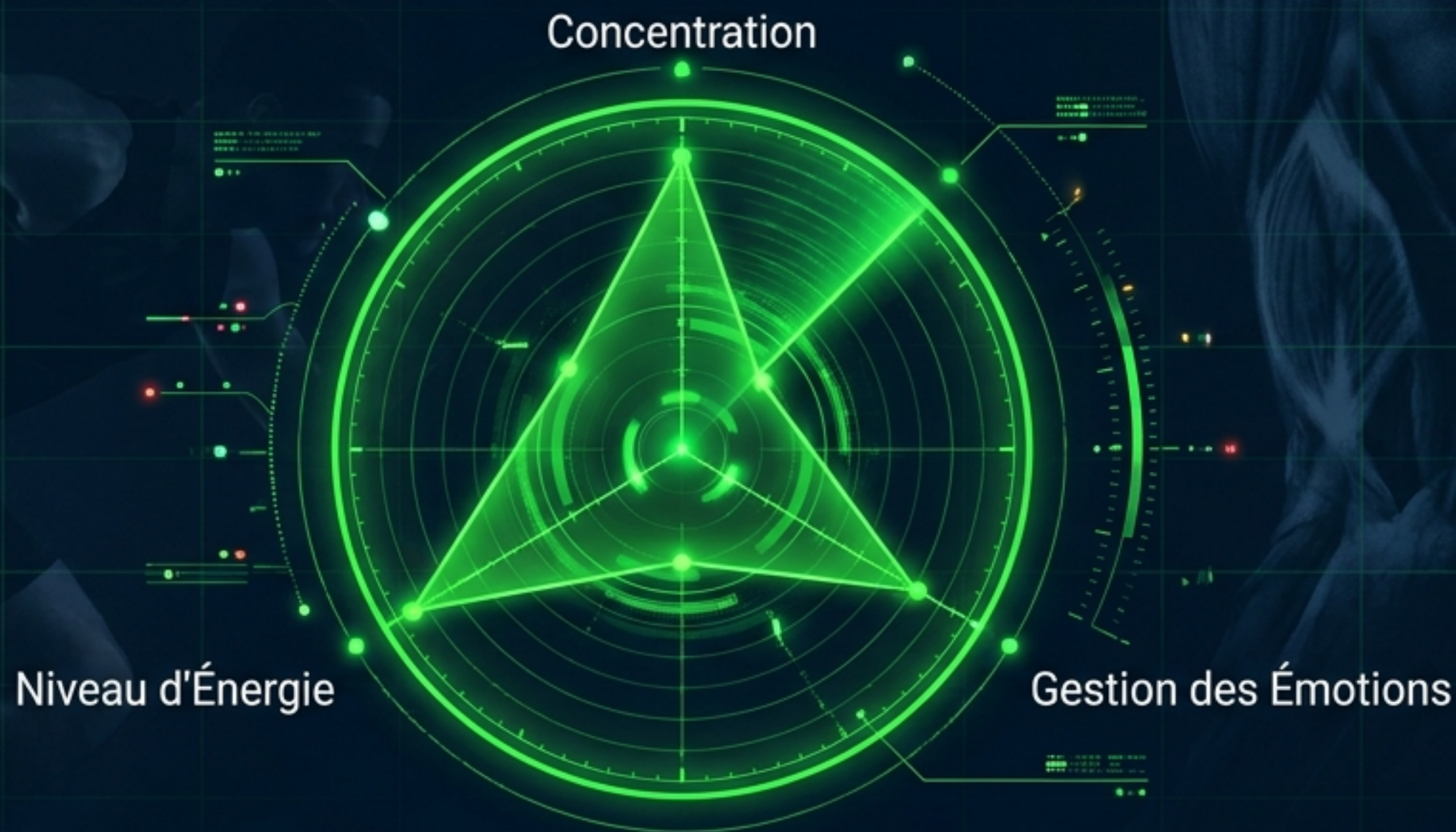


Auto-Évaluation Mentale en Compétition

Ajuster son état en temps réel pour performer au maximum.

Le Tableau de Bord de l'Athlète



Diagnostic Rapide + Ajustement Immédiat = Maintien de la Performance

L'auto-évaluation mentale est une technique tactique. Elle permet de réaliser un bilan fulgurant de son état pendant l'action, d'identifier les faiblesses immédiates, et d'appliquer des stratégies correctives en temps réel.

L'Équation de la Compétition



- **L'Imprévisible** : Les changements inattendus dictent le jeu.
- **Fatigue Mentale** : Perte soudaine de clarté et de précision.
- **Perte de Contrôle** : Le stress perturbe le rythme.

- ⚡ **Adaptabilité Instantanée** : S'ajuster sans subir.
- ⚡ **Énergie Préservée** : Bloquer les pertes de concentration inutiles.
- 📈 **Confiance Accrue** : Maîtrise absolue de son état intérieur.

La Boucle de Rétroaction Mentale



Étape 1 : Cartographier les Signaux d'Alerte



Physiques

Ex: Tension musculaire.



Émotionnels

Ex: Frustration, nervosité.



Cognitifs

Ex: Pensées parasites.

Analyse Rétrospective – Revoyez vos compétitions passées pour identifier précisément vos déclencheurs personnels. Connaître ses faiblesses, c'est anticiper la chute.

Étape 2 : Le Scan Biométrique (10 Secondes)



Suis-je concentré sur le moment présent ?



Mon énergie est-elle suffisante ?



Mes émotions sont-elles sous contrôle ?

Diagnostiquer l'état mental en moins de 10 secondes pour identifier l'axe nécessitant une correction prioritaire.

Étape 3 : Le Répertoire d'Ajustement



Respiration Contrôlée

Cohérence cardiaque (Inspiration 5s / Expiration 5s) pour calmer le système nerveux.



Mantras Positifs

Affirmation situationnelle : "Je contrôle ce que je peux, j'ignore le reste."



Mouvement Dynamique

Geste physique libérateur des tensions (ex: saut sur place, secouer les bras).

La Matrice d'Intervention Rapide

SYMPTÔME	ACTION IMMÉDIATE
Pensées parasites (Cognitif)	Respiration + Question de recentrage ("Quelle est la prochaine action ?")
Frustration / Nervosité (Émotionnel)	Mantra Positif ("Je suis prêt pour ce défi")
Baisse de rythme / Apathie (Physique)	Mouvement dynamique et énergisant

**Ne cherchez pas la solution,
appliquez le protocole.**

Étape 4 : Câbler la Compétence

À l'Entraînement (Le Laboratoire)

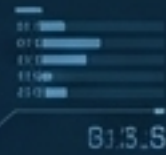
- Pratiquez l'auto-évaluation lors des simulations pour habituer le cerveau à réagir vite.
- L'objectif est l'automatisation.

En Compétition (L'Arène)

- Planifiez des moments précis pour le micro-scan (ex: après chaque set, avant un tir clé).
- Préparez à l'avance des stratégies spécifiques.

Fiches d'Entraînement Tactique

Drill 1: Le Scan Minuté



Action

En entraînement, arrêtez-vous toutes les 10 minutes.

Mesure

Évaluez concentration, énergie, calme sur l'échelle de 1 à 5. Notez et corrigez.



Drill 2: Le Recentrage Flash

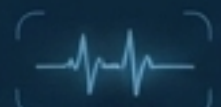


Action

Face à la distraction, imposez-vous la question : "Quelle est la prochaine action à accomplir ?"



Drill 3: Simulation sous Pression



Action

Reproduisez un scénario stressant de match à l'entraînement, effectuez le scan de 10s, et appliquez l'ajustement en direct.



Anticipez. Ajustez. Excellez.

Un esprit conscient et adaptable surmonte tous les défis. L'auto-évaluation transforme chaque imprévu en opportunité de succès.