

TECHNIQUE DE LA BOUSSOLE MENTALE

DÉCISION EN MOUVEMENT

Restez Maître de Vos Choix
en Temps Réel.

Une méthode inspirée de la navigation maritime
pour aider les athlètes à se recentrer et à agir
efficacement sous pression.



LE DÉFI : LA PRISE DE DÉCISION DANS LE CHAOS

SURCHARGE D'INFORMATIONS

L'attention est dispersée entre adversaires, coéquipiers, balles et trajectoires.

PRESSION DU TEMPS

Les choix doivent se faire en une fraction de seconde.

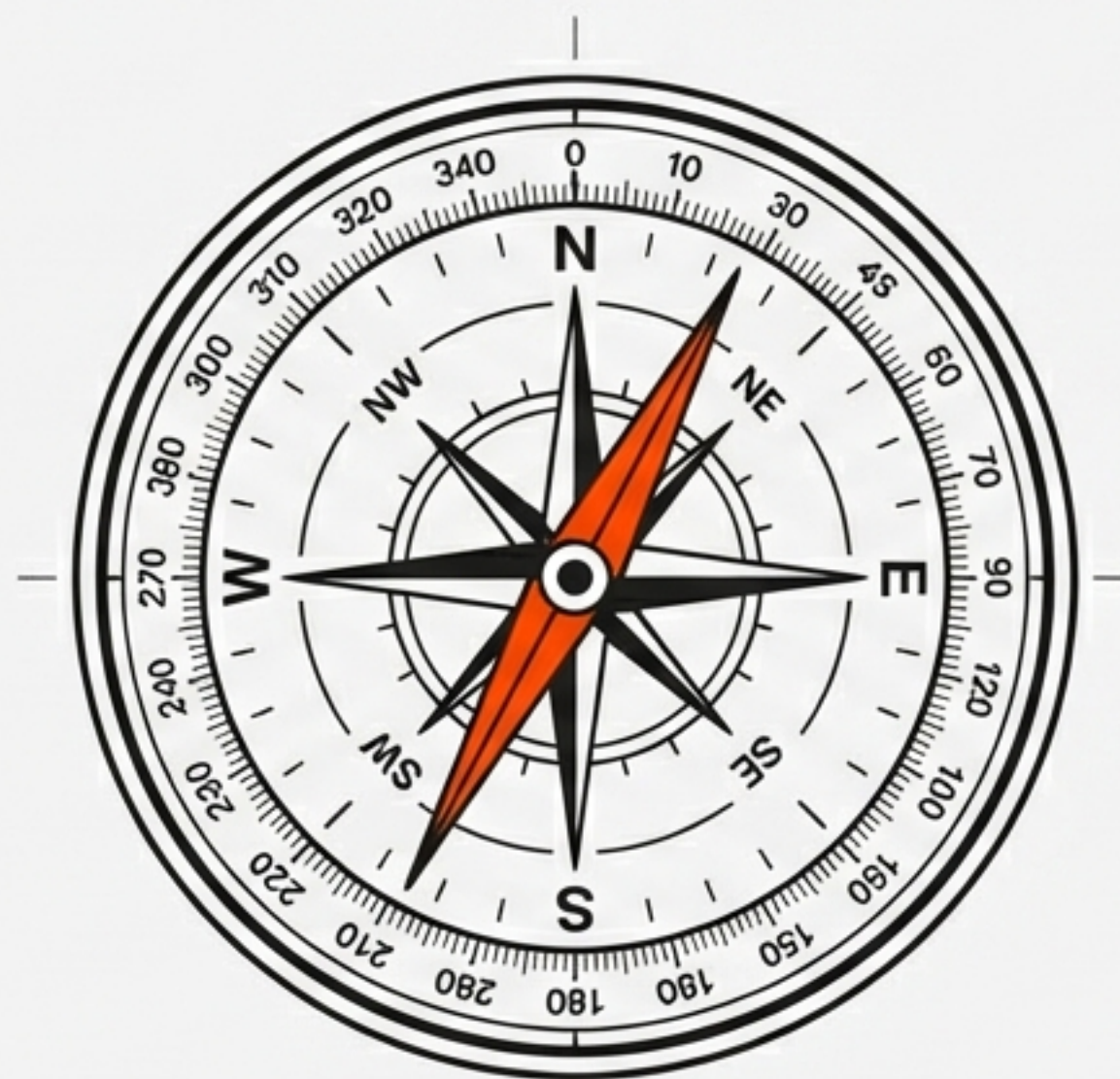


»» **CONSÉQUENCE : ERREURS, RETARDS DE RÉACTION, PERTE DE CONFIANCE.** ⚠

VOTRE OUTIL DE NAVIGATION INTERNE

Tout comme un navire dans la tempête a besoin d'un cap, un athlète a besoin d'une référence stable.

La 'Boussole Mentale' est ce point de repère.



Vitesse : Analyser la situation en temps réel.



Précision : Choisir la meilleure action sans hésitation.



Sérénité : Réduction du stress grâce à un focus inébranlable.

*Transformer les situations imprévisibles
en opportunités d'agir.*

LE PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT



ÉTAPE 1 : DÉFINIR VOTRE CAP MENTAL

cser

COORDINÉS

Le Principe : Le 'Cap' est votre objectif principal en compétition. Il sert de point de référence unique pour toutes vos décisions futures.

La Question Clé : Avant chaque action, posez-vous la question :
"Quelle est la priorité de ma performance aujourd'hui ?".

PTTCL 010.20

TACTICAL BRIEF /

Exemples : Marquer, Défendre, Anticiper.



EXERCICE PRATIQUE : VERROUILLER LE CAP

ROUTINE D'AVANT-MATCH



- Respiration Profonde**
Une inspiration pour couper avec le bruit extérieur.
- Visualisation**
Image mentale claire de l'objectif principal.
- Affirmation Clé**
Répétition d'une phrase d'ancrage (ex: 'Je garde le cap').

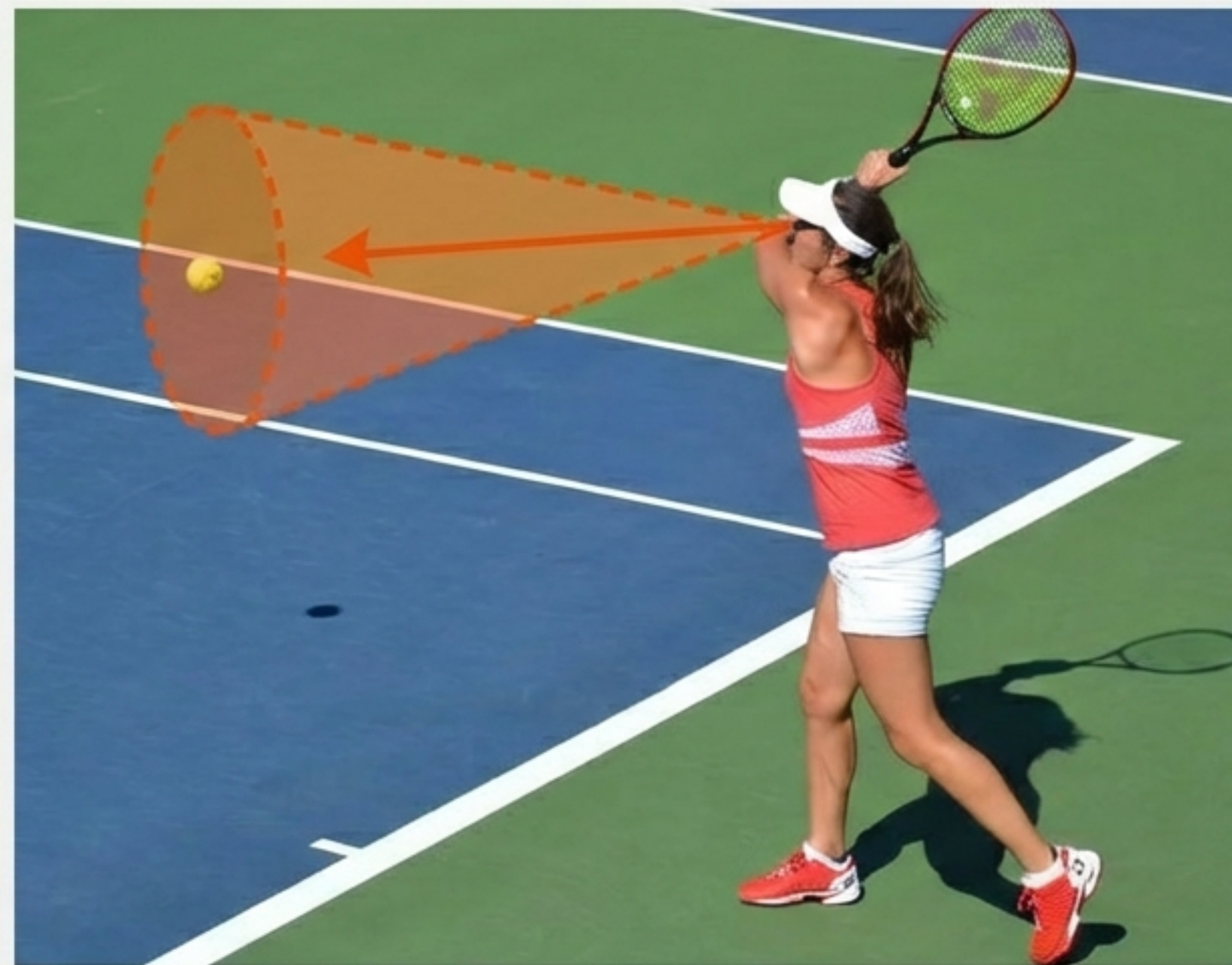
Objectif : Créer un automatisme qui filtre les distractions avant même qu'elles n'arrivent.

PHASE 2 : THÉORIE

ÉTAPE 2 : OBSERVER LES SIGNAUX

Le Principe : Développer la capacité à scanner l'environnement (adversaires, coéquipiers, trajectoires) sans perdre son cap.

La Méthode : Ne pas tout regarder, mais identifier les "signaux clés" qui influencent directement la décision.



EXERCICE PRATIQUE : DÉTECTION ET COMPLEXITÉ

NIVEAU 1

Concentration Spécifique



Pendant l'entraînement, forcez-vous à ne suivre qu'un seul élément (ex: la position des hanches de l'adversaire).

NIVEAU 2

Détection Multisensorielle



Augmentez la charge cognitive. Combinez les signaux visuels (mouvement) et auditifs (voix du coach, bruit du ballon).

Apprendre à filtrer l'inutile pour ne garder que l'essentiel.

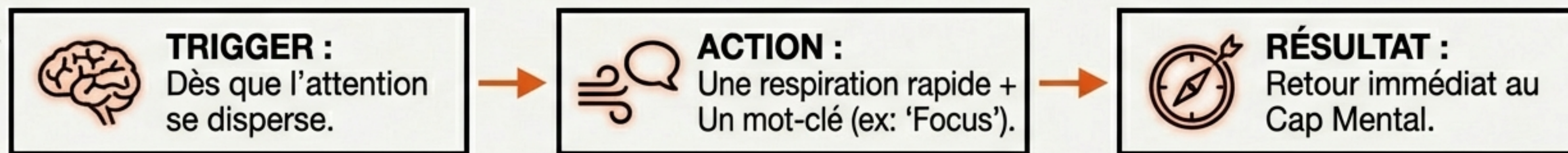
PHASE 3 : RÉCUPÉRATION

ÉTAPE 3 : LE RECENTRAGE EXPRESS



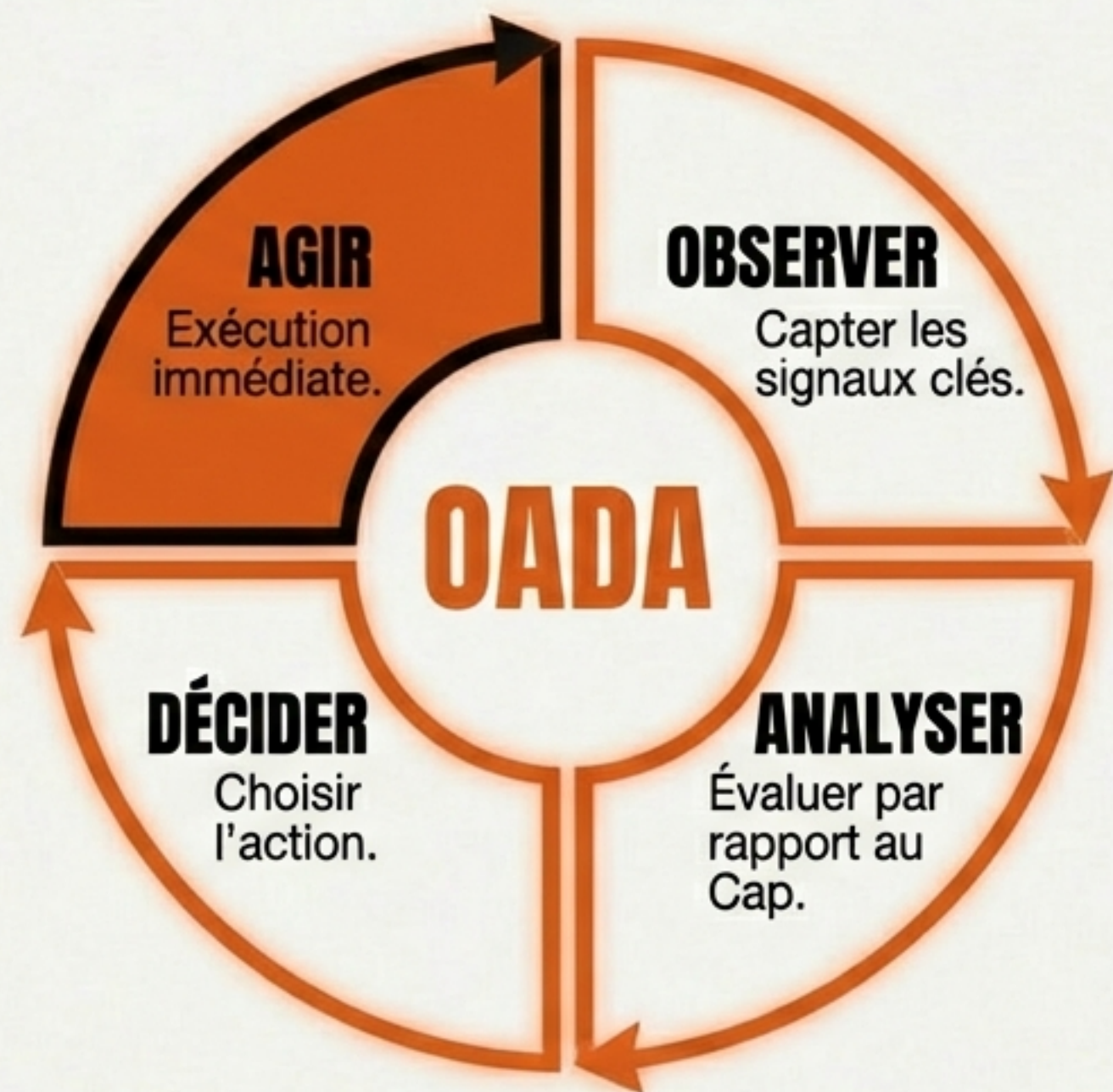
Le Contexte : La perte de focus est inévitable. La victoire réside dans la vitesse de récupération.

La Technique :



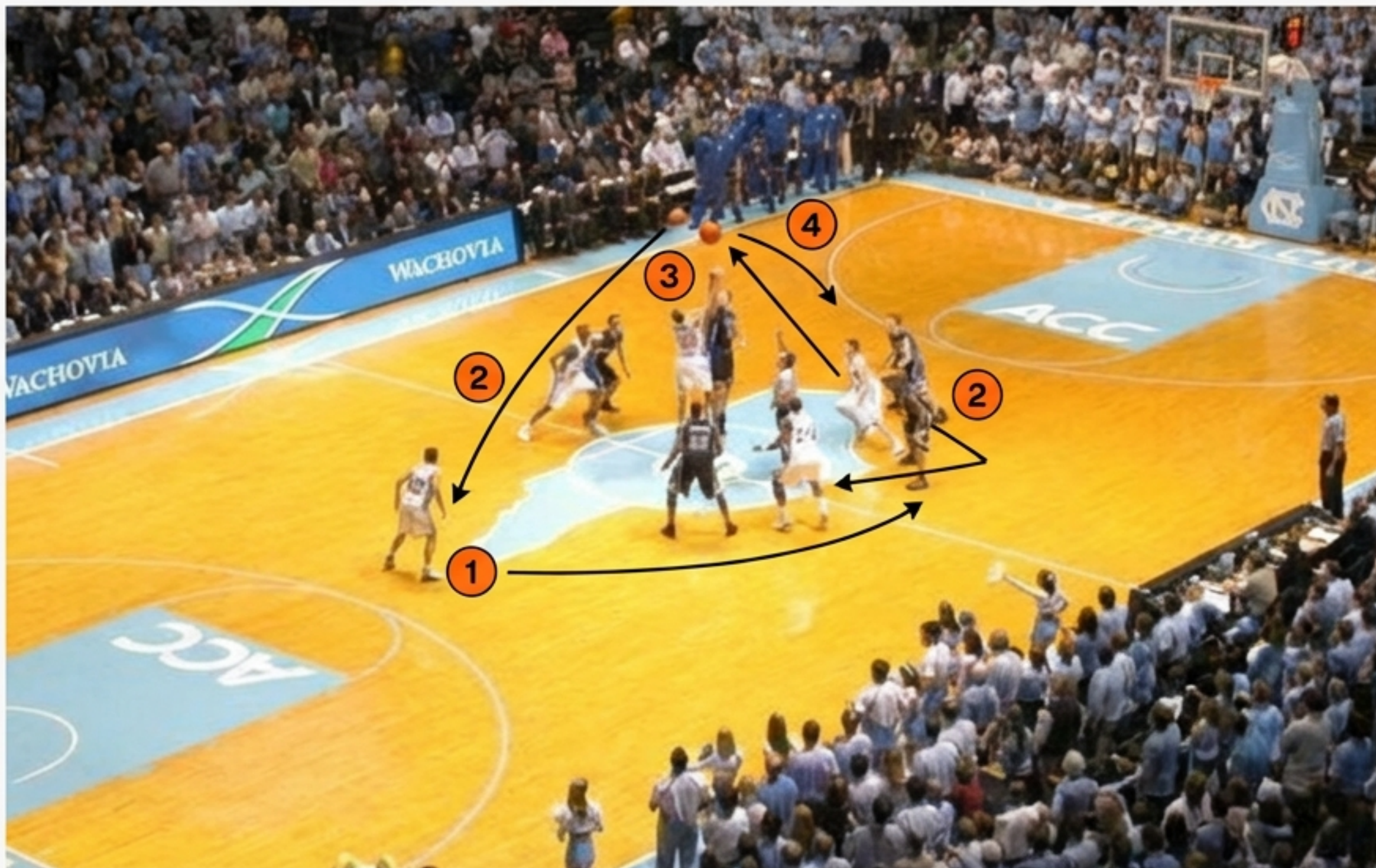
PHASE 4 : EXÉCUTION

ÉTAPE 4 : LE CYCLE OADA



La meilleure décision est celle que vous prenez en mouvement.

CAS PRATIQUE : BASKET-BALL



SITUATION : Joueur en possession, défense qui monte.

1. OBSERVER : Position des adversaires, trajectoire du ballon.

2. ANALYSER : Comparaison rapide des options (passe vs tir).

3. DÉCIDER : Choix arrêté sur le tir.

4. AGIR : Exécution technique immédiate.

Tout ce processus se déroule en moins d'une seconde.

DÉPANNAGE : OBSTACLES ET SOLUTIONS

PROBLÈME : Trop de signaux à analyser.

SOLUTION : Simplifier. Revenez à un seul signal prioritaire.

PROBLÈME : Perte de cap en pleine action.

SOLUTION : Utilisez un ancrage physique (geste) ou verbal (mot-clé).

PROBLÈME : Stress et paralysie.

SOLUTION : Simulation. Multipliez les scénarios dynamiques à l'entraînement.

APPLICATIONS SPÉCIFIQUES

1

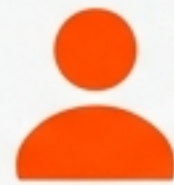


SPORTS COLLECTIFS

Football, Basket

Prise de décision basée sur la géométrie de l'équipe et les mouvements adverses.

2



SPORTS INDIVIDUELS

Tennis, Boxe

Adaptation en temps réel aux micro-mouvements de l'adversaire ou aux conditions extérieures.

3

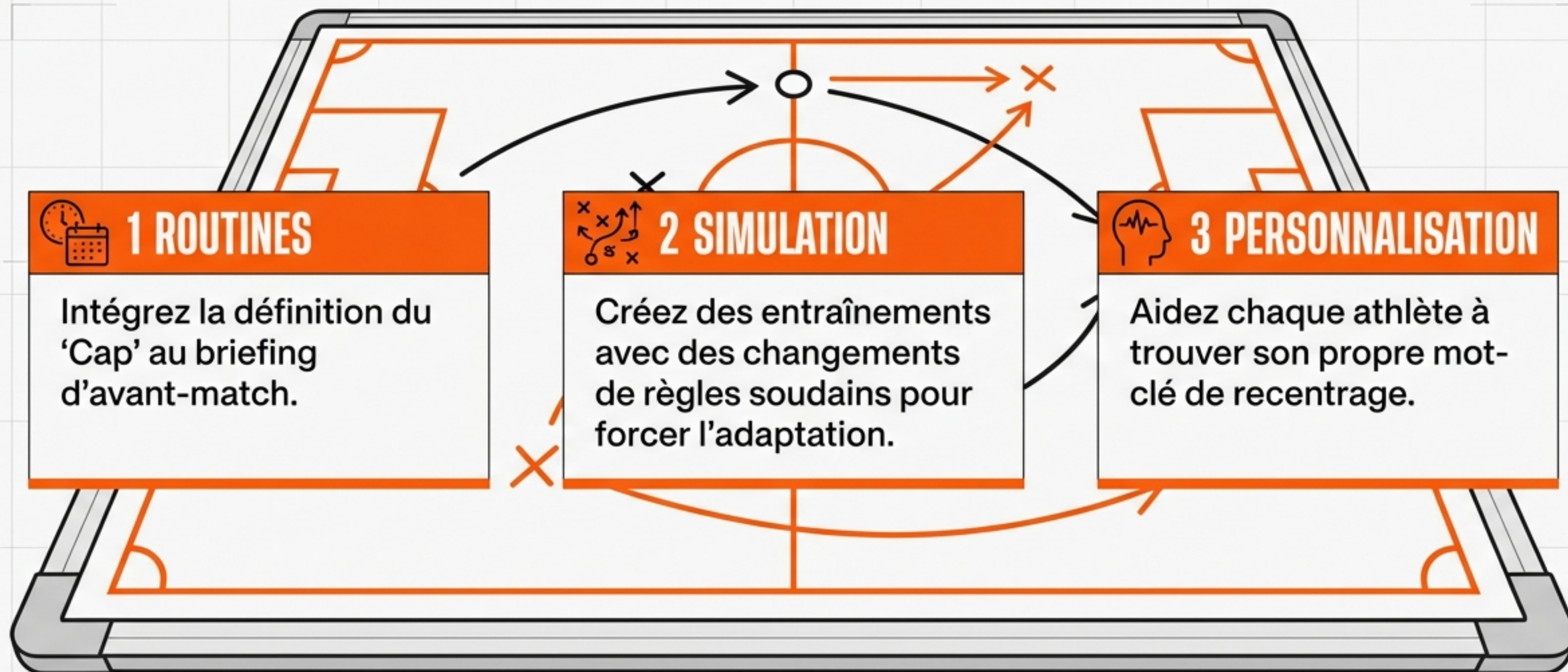


SPORTS DE VITESSE

Cyclisme, Ski

Maintien de la trajectoire et sécurité à haute intensité.

POUR LES ENTRAÎNEURS : INTÉGRATION COLLECTIVE



RESTEZ MAÎTRE DE VOS CHOIX



La capacité à évaluer, s'adapter et maintenir un cap clair est ce qui distingue les champions.

N'attendez pas le match. Commencez à entraîner votre boussole mentale dès la prochaine séance.

