



MAÎTRISEZ VOTRE ATTENTION

La Technique de la 'Bulle de Concentration'

Protégez votre focus, filtrez les distractions et performez sous pression.

L'Ennemi Invisible : L'Impact des Distractions

1. Perte de concentration

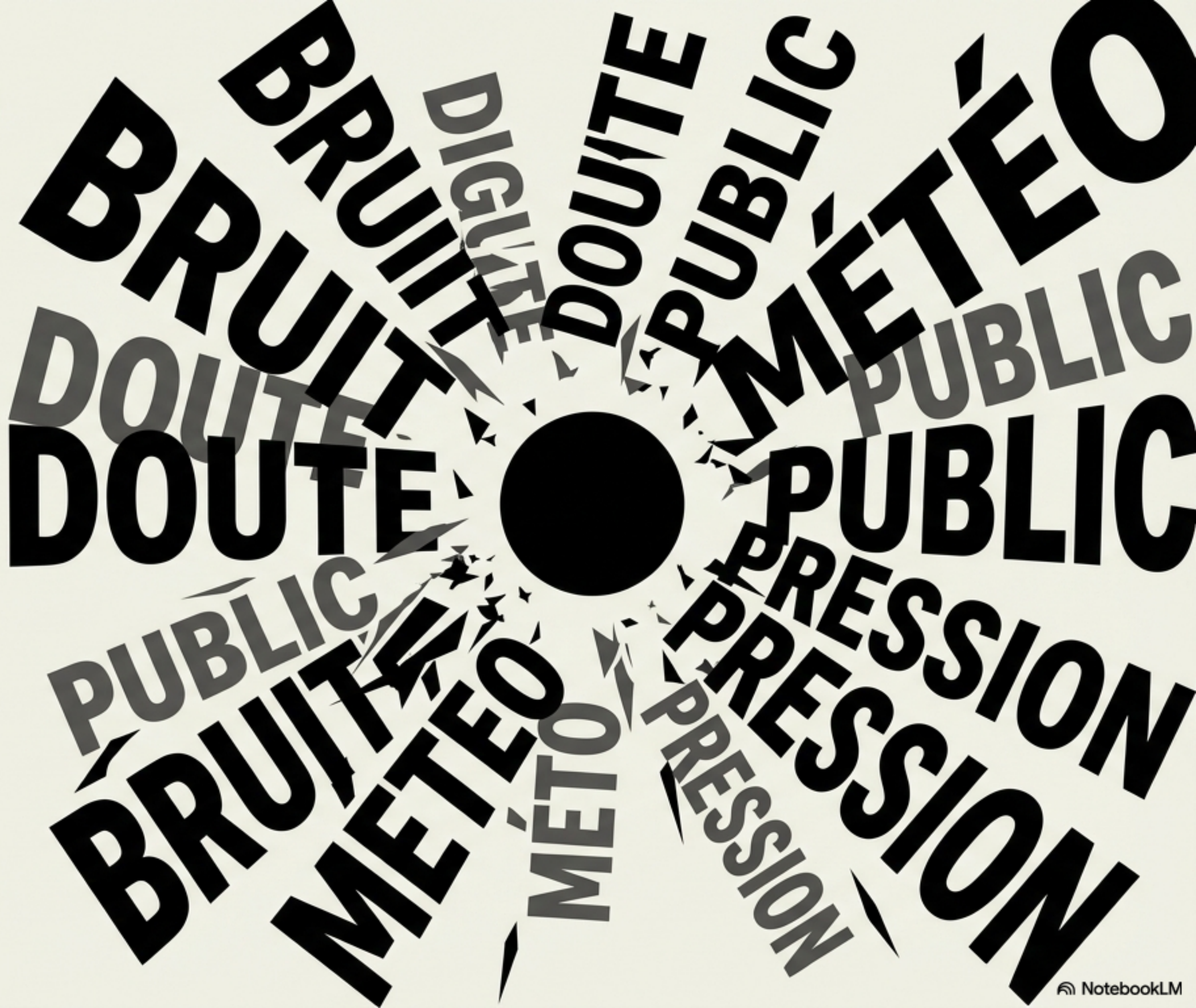
Diminution de la capacité à rester focalisé sur les actions essentielles.

2. Augmentation du stress

Surcharge mentale et irritation due aux perturbations constantes.

3. Erreurs techniques

Risque accru d'erreurs sur des gestes pourtant maîtrisés.



La Bulle : Une Zone Mentale Sécurisée

Définition & Fonction

La 'Bulle de Concentration' est une technique de visualisation créant un filtre protecteur autour de l'athlète. Elle ne vous coupe pas de la réalité ; elle la filtre stratégiquement.



Protection

(Bloque les perturbations)



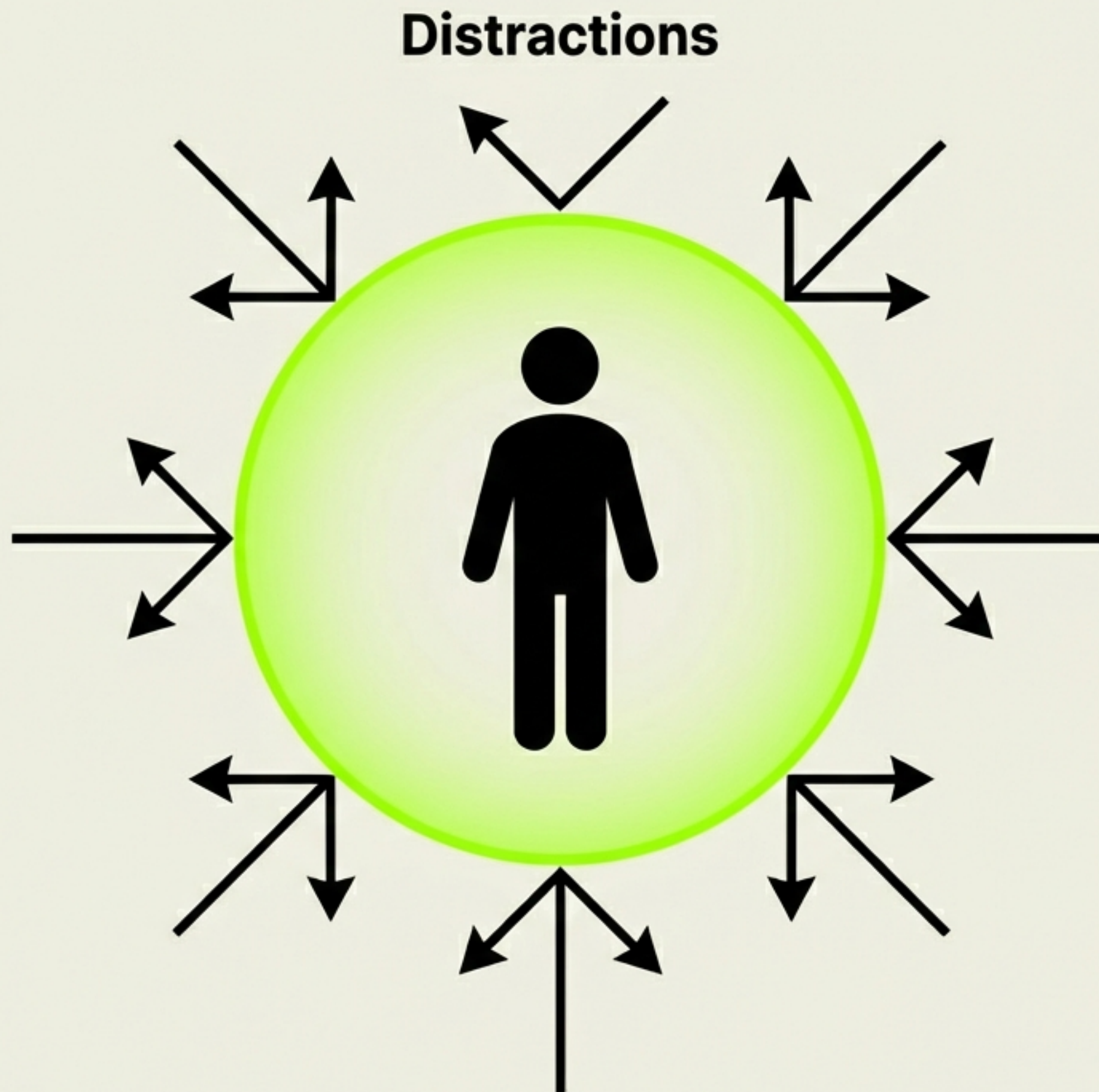
Sélectivité

(Trie l'information)



Sérénité

(Maintient le calme)



Origines et Validité : Une Stratégie d'Élite



Forces Spéciales

Techniques de gestion de l'attention en milieu hostile et sous feu ennemi.

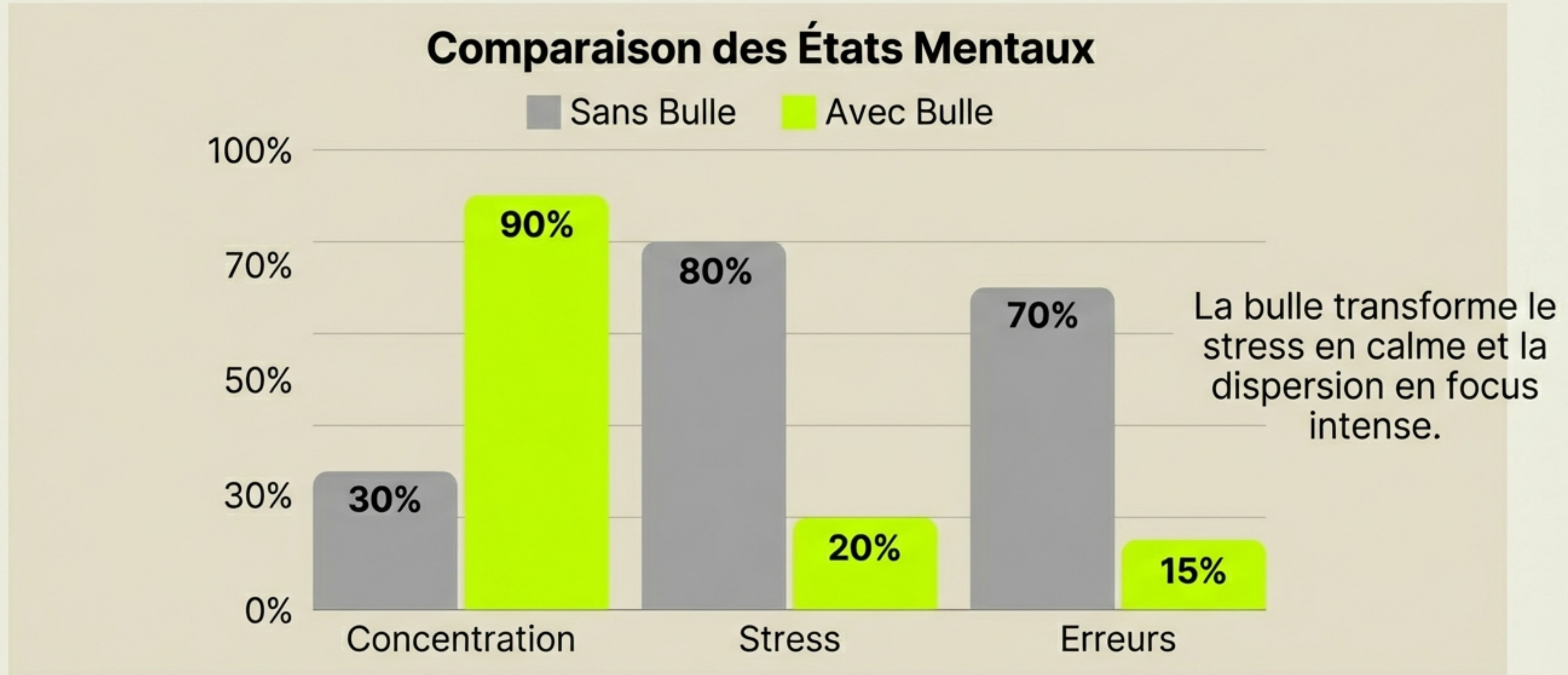


Athlètes de Haut Niveau

Utilisation pour la performance sous pression et la visualisation mentale.

Principe Fondamental : Imaginer une protection mentale pour reprendre le contrôle total sur son environnement immédiat.

L'Avantage Compétitif : Dispersion vs Maîtrise



Méthodologie Globale :

3 Étapes vers l'Immunité Mentale



1. VISUALISER

Créer la structure mentale protectrice.



2. DÉFINIR

Paramétrer le filtre (In vs Out).



3. ACTIVER

Déployer la bulle en situation réelle.

Étape 1 : Visualiser la Protection

L'Instruction :

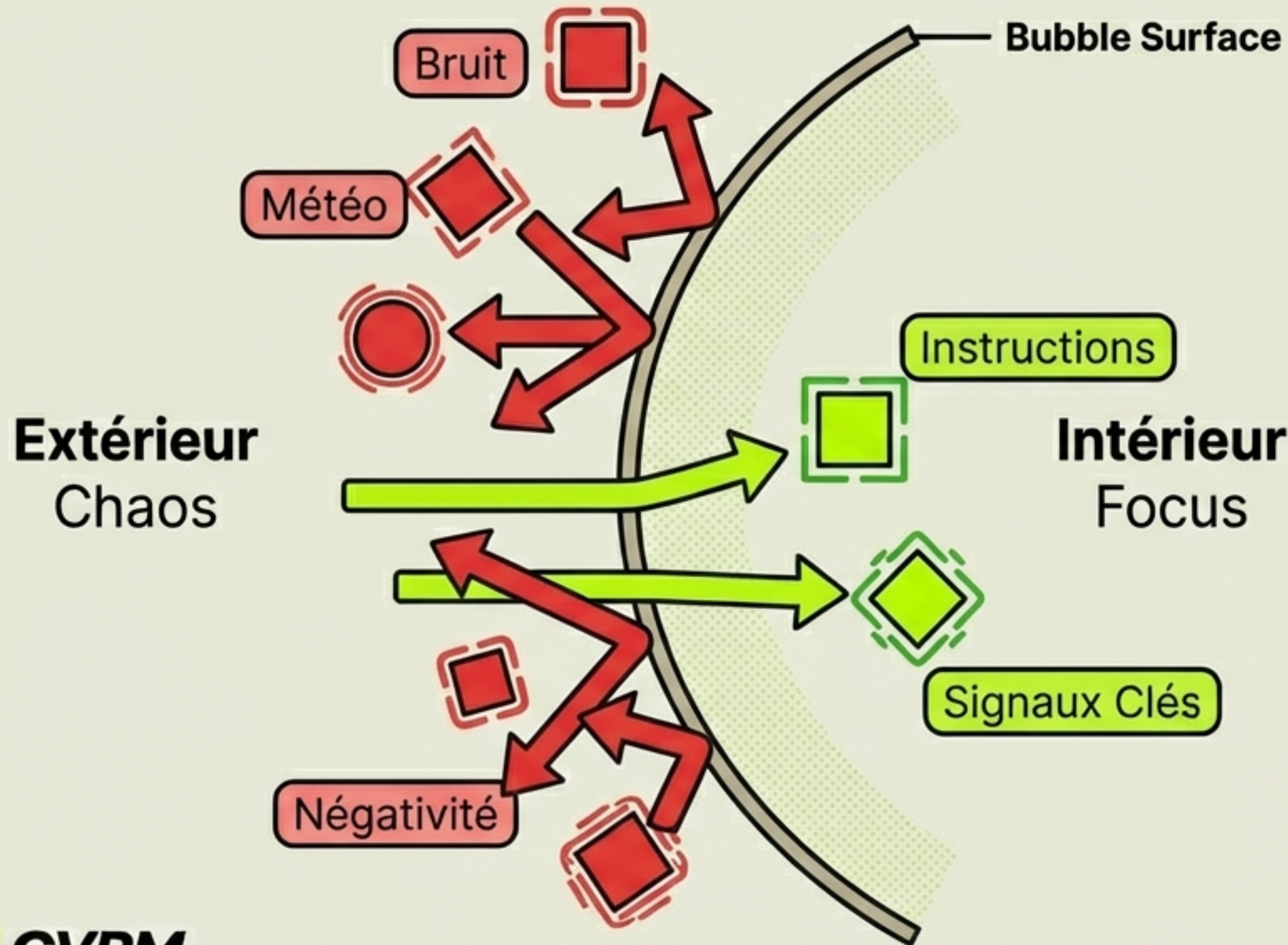
Fermez les yeux.

La Méthode :

- Imaginez une bulle transparente qui vous entoure complètement.
- Voyez-la comme un bouclier sur lequel les nuisances rebondissent.
- Ressentez physiquement le calme et la sécurité à l'intérieur.



Étape 2 : Le Principe du Filtrage Sélectif

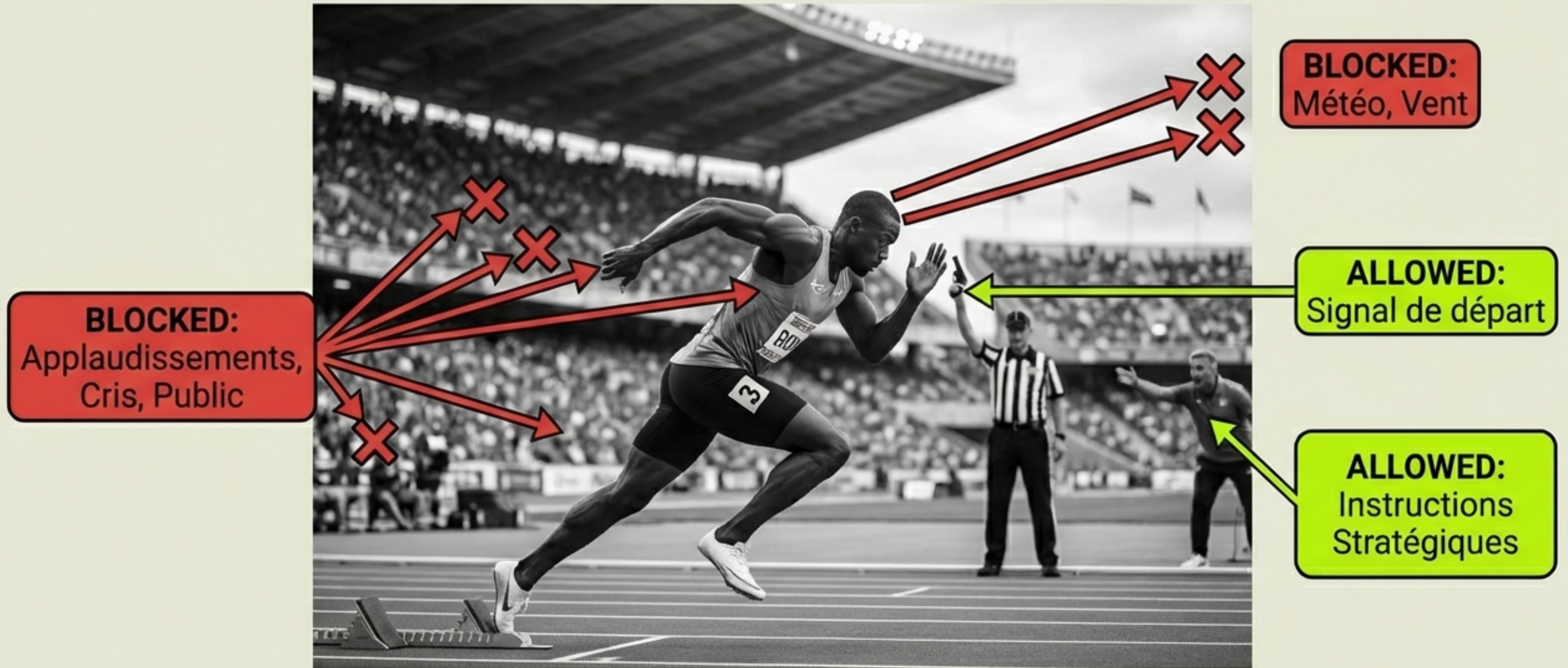


La bulle est semi-perméable. Elle est intelligente.

À Laisser Entrer (In) : Les signaux utiles à la performance.

À Bloquer (Out) : Les polluants mentaux et distractions.

Cas Pratique : Le Tri de l'Information en Action



Étape 3 : L'Activation Réelle



Le Rituel d'Activation :

- **Le Switch** : Juste avant l'épreuve, fermez les yeux 3 secondes.
- **L'Affirmation** : Répétez mentalement : "Je suis dans ma bulle, concentré sur mes objectifs."
- **La Posture** : Adoptez le calme intérieur et rouvrez les yeux avec un focus absolu.

Le Gym Mental : 3 Exercices pour Renforcer la Bulle

DRILL 1 : CRÉATION

Au calme

Pratiquez la visualisation pure au quotidien. Construisez l'image mentale jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe instantané.

DRILL 2 : FILTRAGE

Analyse papier

Faites deux listes écrites : 'Signaux Utiles' vs 'Distractions' pour clarifier consciemment votre tri mental.

DRILL 3 : ACTIVATION

Sur le terrain

Entraînez-vous à 'allumer' la bulle avant chaque entraînement pour conditionner votre cerveau au switch.

Dépannage : Surmonter les Obstacles

Le Problème	La Solution
Difficulté à visualiser la bulle ?	Pratiquez d'abord dans un environnement parfaitement silencieux et sombre.
Distractions trop intenses ?	Renforcez la structure par un mantra interne : 'Je suis protégé, rien ne m'atteint.'
Perte de la bulle en action ?	Utilisez un geste d'ancrage physique (ex: toucher son poignet) pour réactiver l'état mental.

Intégration à la Routine de Performance

Avant la Séance

Visualisation pour entrer en concentration profonde.



Pendant l'Entraînement

Simulation du blocage des distractions.



Amélioration Continue



Activation pour sécuriser l'espace mental et réduire le stress.

Avant la Compétition



**LAISSEZ VOTRE
LAISSEZ VOTRE PERFORMANCE PARLER**

Protégez votre focus, bloquez les distractions.