

ROUTINE MENTALE DU CHAMPION - ENTRAÎNEMENT

5 étapes pour maximiser ton potentiel à l'entraînement

1. VISUALISE TA RÉUSSITE

→ **Objectifs de résultat** : visualise-toi dans la réussite totale de ton objectif

→ Tu actives ton système **motivationnel d'autodétermination**

Exercice : Ferme les yeux 30 secondes : image précise++ du moment de ta réussite et ressenti de bonheur ++, de satisfaction++, de fierté ++

2. DÉFINIS TES OBJECTIFS SESSION

→ **Objectifs de moyens** : **comment** je fais pour être...? (puissant, précis, gagner mes duels...)

Définis et fixe les moyens nécessaires que tu dois mettre en place pour travailler spécifiquement

→ Tu active ton **GPS tactique**

*Exercice : Tu résumes en 3 mots clefs le **COMMENT** je fais pour accéder à plus de performance dans tel exo (Pdt entraînement normal /sous contraintes)*

3. ENTRE DANS TA BULLE

→ **Se recentrer sur ton activité, la cloisonner**

→ Tu actives ta **concentration**

Exercice : Respire profondément pour te concentrer et oublier les distractions

Tu es entièrement présent à ce que tu fais, tu utilises le travail respiratoire pour te recentrer + 1 ancrage concentration activé

4. ACTIVE TON INTENTION

→ **L'intention du jour** qui va te guider durant tout ton workout

→ Tu actives ton GPS **mental et émotionnel**

Exercice : tu choisis 1 ou 2 mots clés définissant ton état d'esprit du jour et l'état émotionnel dans lequel tu as envie d'être

5. ENGAGE TON ÉNERGIE

→ **Scan physique** : de quoi j'ai **besoin** pour être à 100% du jour ?

→ Tu t' actives **physiquement**

Exercice : tu fais ta dynamisation en recherchant soit plus d'activation / soit plus de relâchement selon tes besoins + tu te projettes sur ta future session

✓ Tu as créé un dialogue interne positif, cultivé l'état émotionnel idéal pour ton entraînement, recentré ta concentration et canalisé ton énergie.

✓ Tu es prêt!!

✓ Garde cette routine à portée de main pour chaque entraînement et observe tes progrès !



N.B. : Tes ancrages (confiance, concentration, réussite), ta technique respiratoire et ta dynamisation nécessitent un travail spécifique en amont.