PRÉPARATION MENTALE · SPORT

Le cahier d'exercices de préparation mentale.

7 exercices concrets et un protocole avant-match pour arrêter de performer en dessous de votre vrai niveau. À imprimer, à remplir, à garder dans votre sac.

Par **Arnaud Hursin**, préparateur mental

arnaudhursin.fr

Comment utiliser ce cahier

Ne faites pas tout en même temps. Choisissez un exercice, celui qui résonne avec ce que vous vivez en compétition, et testez-le une semaine. Un outil ancré vaut mieux que sept outils survolés. Ce cahier est un point de départ sérieux, pas une méthode complète : le vrai travail de fond se cale sur votre profil et votre sport.

EXERCICE 01

La respiration tactique

Avant l'effort · 3 min

1. Inspirez par le nez sur 4 temps.
2. Bloquez 4 temps, poumons pleins.
3. Expirez par la bouche sur 6 temps, plus long que l'inspiration.
4. Répétez 6 à 8 cycles, yeux mi-clos.

Ce que ça change : l'expiration longue fait redescendre le rythme cardiaque et sort de l'emballement d'avant-compétition.

EXERCICE 02

La visualisation du geste

La veille ou le matin · 5 min

1. Fermez les yeux, choisissez une action clé de votre sport.
2. Déroulez-la en interne, en vue subjective, comme si vous y étiez.
3. Ajoutez les sensations : appuis, souffle, bruit, texture.
4. Répétez-la réussie, 3 fois, au ralenti puis à vitesse réelle.

Ce que ça change : la répétition mentale active en partie les mêmes circuits que la pratique réelle et ancre le bon geste.

EXERCICE 03

Le journal de performance en 3 lignes

Après chaque séance · 2 min

1. Ligne 1 : une chose que j'ai bien faite aujourd'hui.
2. Ligne 2 : une chose à ajuster, formulée en action, pas en reproche.
3. Ligne 3 : mon niveau d'énergie mentale, de 1 à 10.

Ce que ça change : vous sortez du ressenti flou et vous construisez une lecture objective de votre mental, semaine après semaine.

EXERCICE 04

Le recadrage d'une erreur en 60 secondes

Pendant la compétition · 60 s

1. Nommez l'erreur, sans jugement : « j'ai raté ce point ».
2. Un geste physique de coupure (serrer le poing, toucher le sol).
3. Une phrase d'action pour la suite : « je joue le prochain ».
4. Respiration longue, et on repart.

Ce que ça change : vous effacez la faute en quelques secondes au lieu de la traîner sur tout le reste du match.

EXERCICE 05

La routine d'avant-match

Les 30 min avant · à construire 1 fois

1. Listez 3 à 5 actions fixes, toujours dans le même ordre.
2. Mélangez concret (échauffement, matériel) et mental (respiration, phrase clé).
3. Testez-la à l'entraînement avant de l'utiliser en compétition.

Ce que ça change : une séquence connue stabilise le focus et réduit l'anxiété, parce que le cerveau sait ce qui vient.

EXERCICE 06

Recentrer l'attention malgré le regard

Quand le public pèse | 30 s

1. Repérez où part votre attention (tribunes, adversaire, score).
2. Ramenez-la sur une cible interne et utile : votre respiration, vos appuis.
3. Fixez un point concret devant vous pendant 3 respirations.

Ce que ça change : vous reprenez la main sur votre attention au lieu de la laisser aspirer par ce que vous ne contrôlez pas.

EXERCICE 07

L'ancrage d'un état de confiance

À installer à froid | 5 min

1. Revivez en détail un moment où vous étiez au sommet de votre forme.
2. Au pic de la sensation, associez un geste simple et discret.
3. Répétez l'association plusieurs fois pour la rendre automatique.
4. Rejouez le geste le jour J pour rappeler l'état.

Ce que ça change : vous vous donnez un déclencheur pour retrouver votre meilleur état, au lieu de l'attendre.

Fiche à remplir : journal de performance

Une ligne par séance. Objectif : une lecture honnête, pas un bulletin de notes.

DATE	CE QUE J'AI BIEN FAIT	UN AJUSTEMENT (EN ACTION)	ÉNERGIE /10

Fiche à remplir : ma routine d'avant-match

Écrivez 3 à 5 actions fixes, dans l'ordre. Testez-la à l'entraînement avant la compétition.

ÉTAPE 1

ÉTAPE 2

ÉTAPE 3

ÉTAPE 4

ÉTAPE 5

MA PHRASE CLÉ DU JOUR J

Le protocole avant-match, en une page

J-1 · LA VEILLE

Préparer, puis lâcher

Matériel prêt, logistique réglée. Une visualisation courte de votre meilleure version. Puis on coupe : sommeil protégé, écrans baissés.

H-2 · DEUX HEURES AVANT

Entrer dans sa bulle

Repas et échauffement cadrés. On réduit les sollicitations extérieures. On relit ses 2 ou 3 intentions de jeu, pas ses peurs.

H-30 MIN

Lancer la routine

Votre routine d'avant-match, dans l'ordre. Activation réglée selon votre sport : la monter, ou la faire redescendre.

H-5 MIN

Basculer en mode action

Respiration tactique, geste d'ancrage, une phrase clé courte. Attention sur une cible interne. Fini de réfléchir : place à l'exécution.

APRÈS-MATCH

Débriefer sans se détruire

Trois lignes dans le journal : un point fort, un ajustement, l'énergie du jour. L'erreur est une donnée, pas un verdict.

Vous voulez aller plus loin que la boîte à outils ?

Ces exercices sont un point de départ. Pour un travail calé sur votre profil, votre sport et vos blocages précis, on peut en parler lors d'un échange découverte de 30 minutes, gratuit et sans engagement.

Réservez sur arnaudhursin.fr