

CARNET MENTAL DU JOUEUR



GUILLAUME DUVAL
HYPNOPERATEUR - PREPARATEUR MENTAL

contact@performance-et-changement.com

0662642542

LE STRESS

FOCALISE TON ATTENTION

MOBILISE L'ÉNERGIE

INCITE À L'ACTION

PERMET DE S'ADAPTER

MON NIVEAU D'ÉNERGIE



10

(8-10) Elevé

- Trop de stress = Panique
- A éviter pour être performant
- Stratégie de réduction à mettre en place

9

8

7

(4 – 7) Modéré

- Niveau d'énergie idéale pour la performance
- Dialogue interne OK
- Concentration OK
- Zone où tu dois te situer pendant la compétition

6

5

4

3

(1-3) Basse

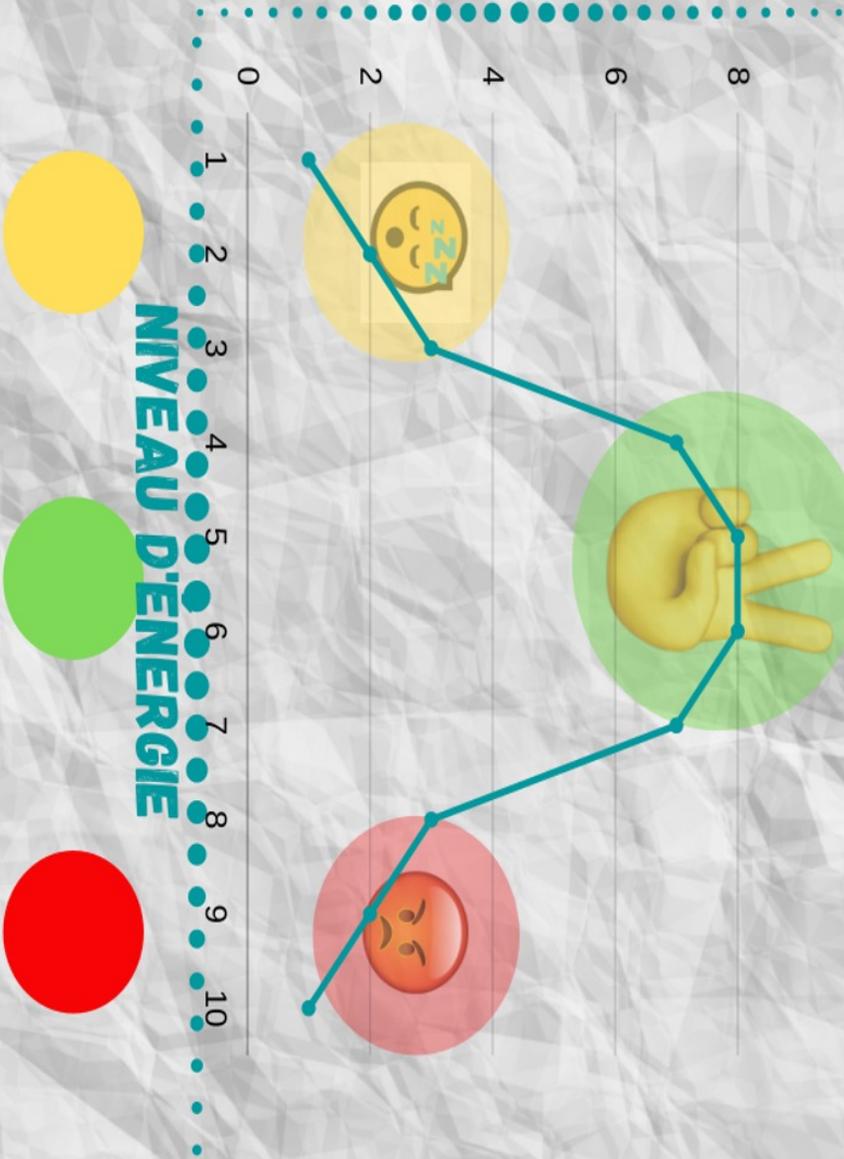
- Calme / Détendu / en récupération
- Etat de relaxation
- Idéal pour la compétition ?

2

1

PERFORMANCE

NIVEAU D'ENERGIE ET PERFORMANCE

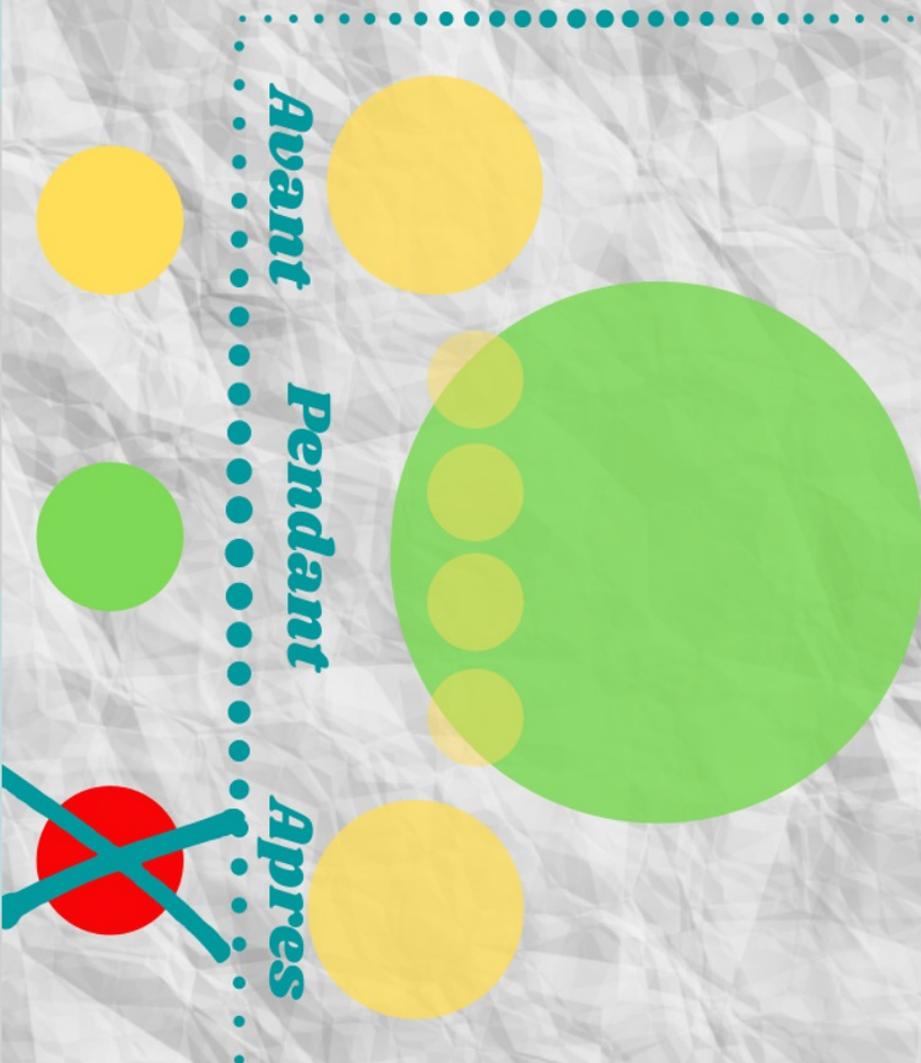


NIVEAU D'ENERGIE

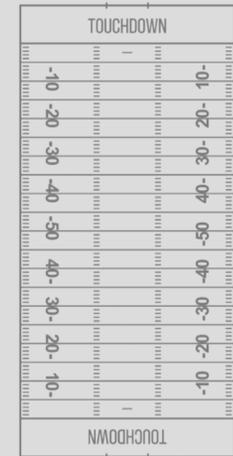


NIVEAU D'ÉNERGIE

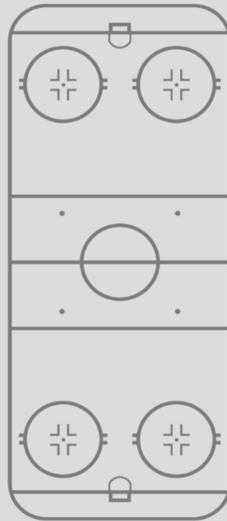
NIVEAU D'ÉNERGIE LE JOUR DE LA COMPÉTITION



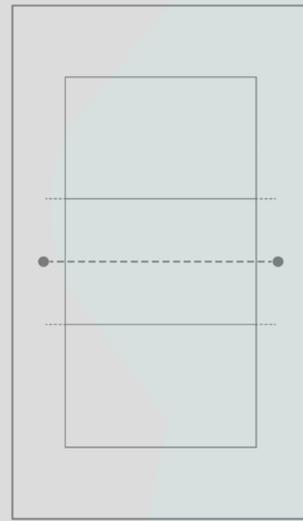
Dessine ton terrain et place tes pastilles d'énergie en fonction des différents moments



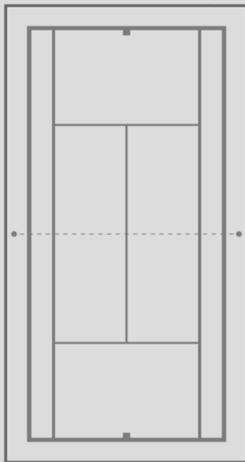
AMERICAN FOOTBALL



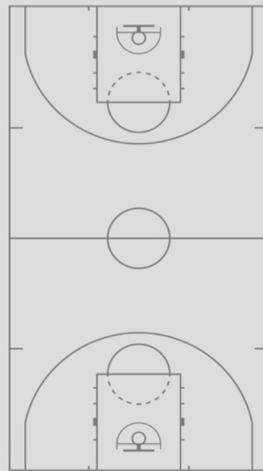
HOCKEY



VOLLEYBALL



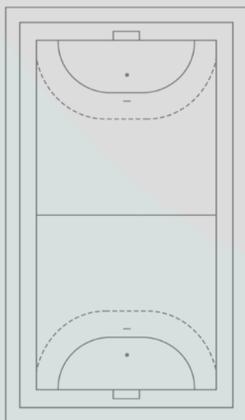
TENNIS



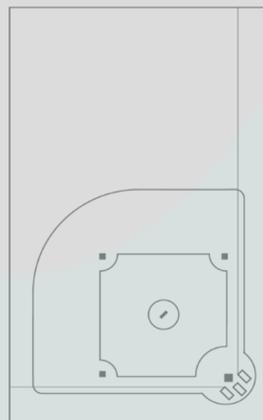
BASKETBALL



SOCCER



HANDBALL



BASEBALL



WATER POLO

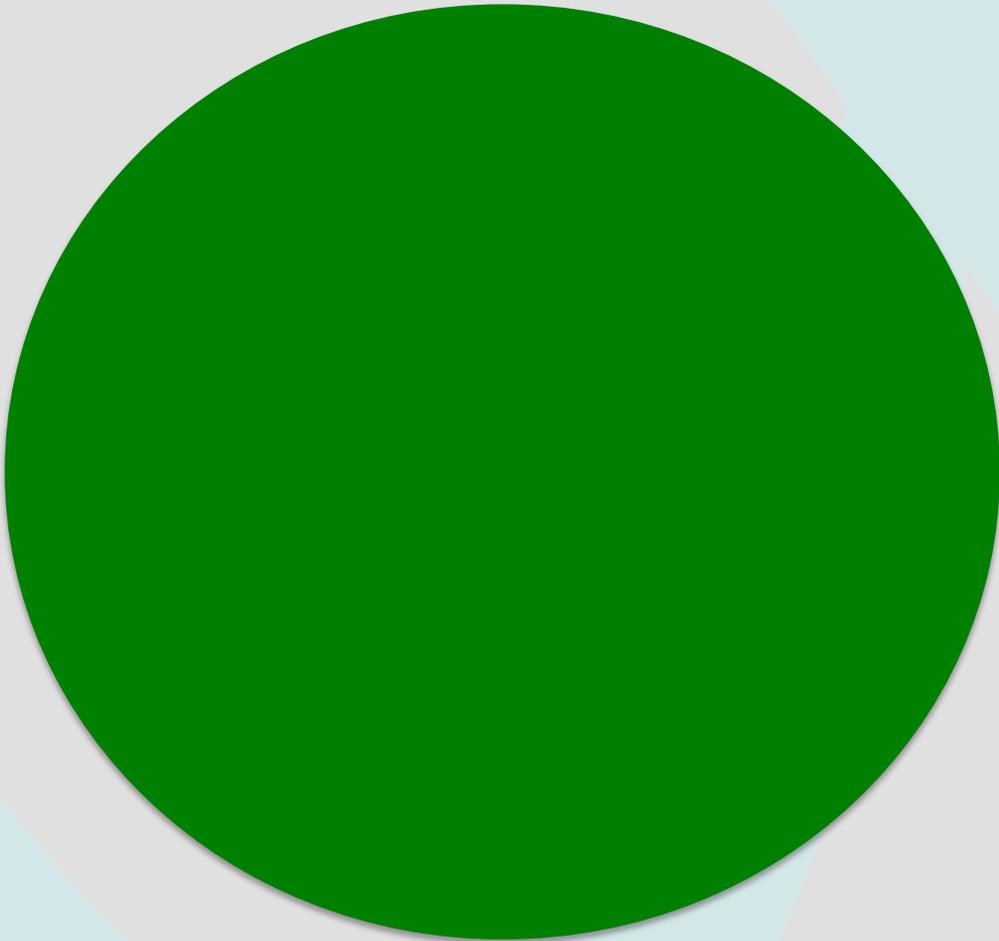
MON DERNIER MATCH GAGNÉ

DATE :

NOM :

Guillaume DUVAL

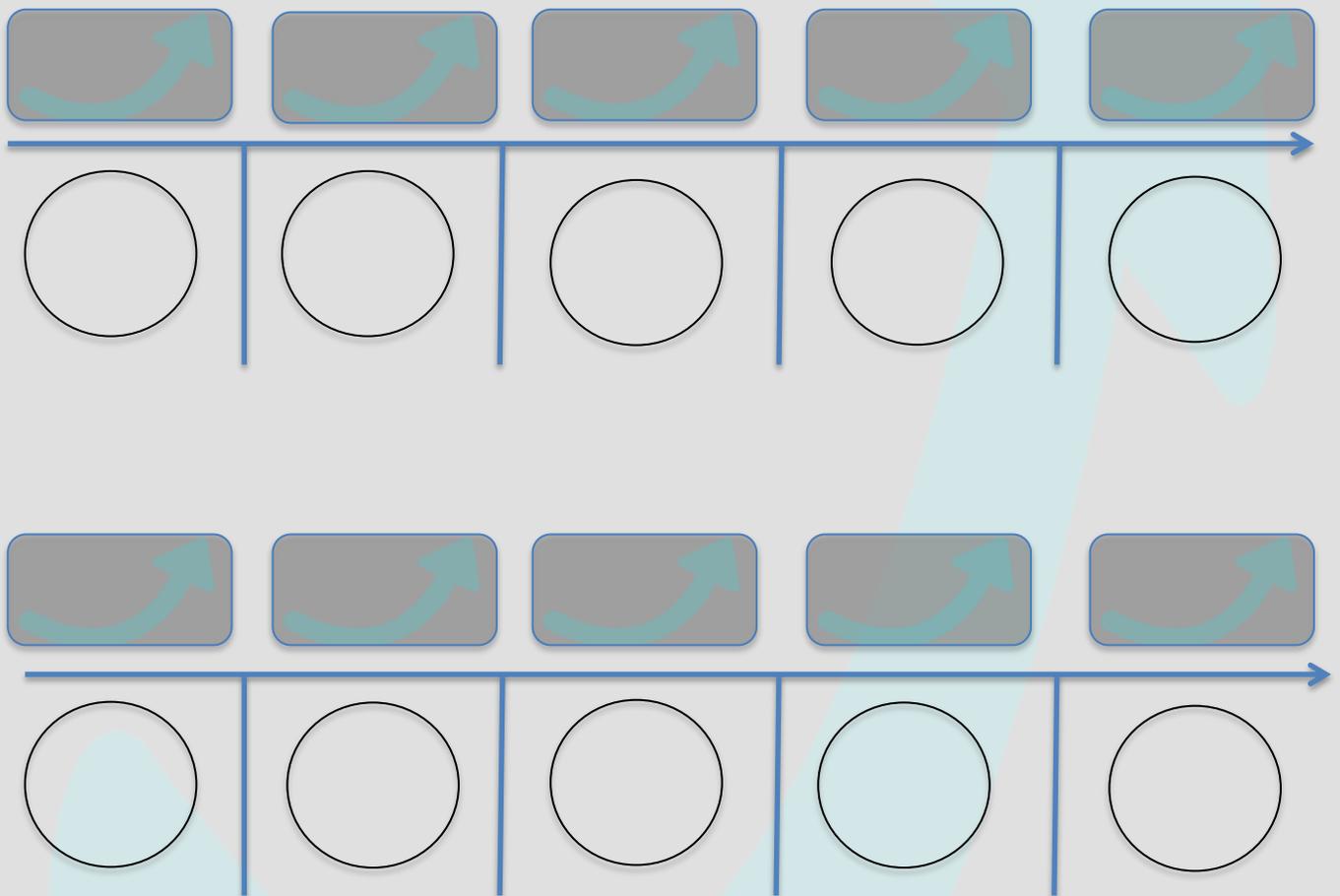
Mon niveau idéal d'activation pendant la compétition



Mon niveau d'activation le jour du match



Mon niveau d'activation moments clefs du match



MES SIGNES DE STRESS

Décris tes signes psychologiques de stress et donnes une note d'intensité de 1 à 10

1:

2:

3:

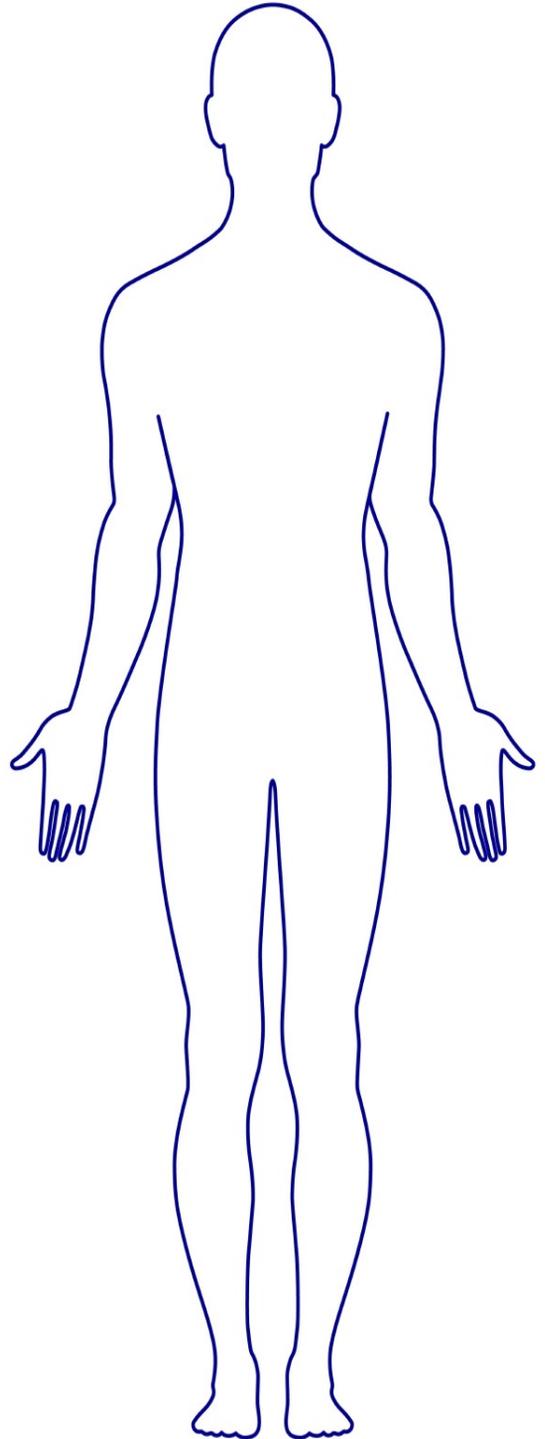
Sur le mannequin, numérote tes signes de stress et expliques brièvement tes ressentis;

1:

2:

3:

4:



Plan/ _____

A- _____

B- _____

C- _____

D- _____

E- _____

F- _____

G- _____

H- _____

I- _____

J- _____

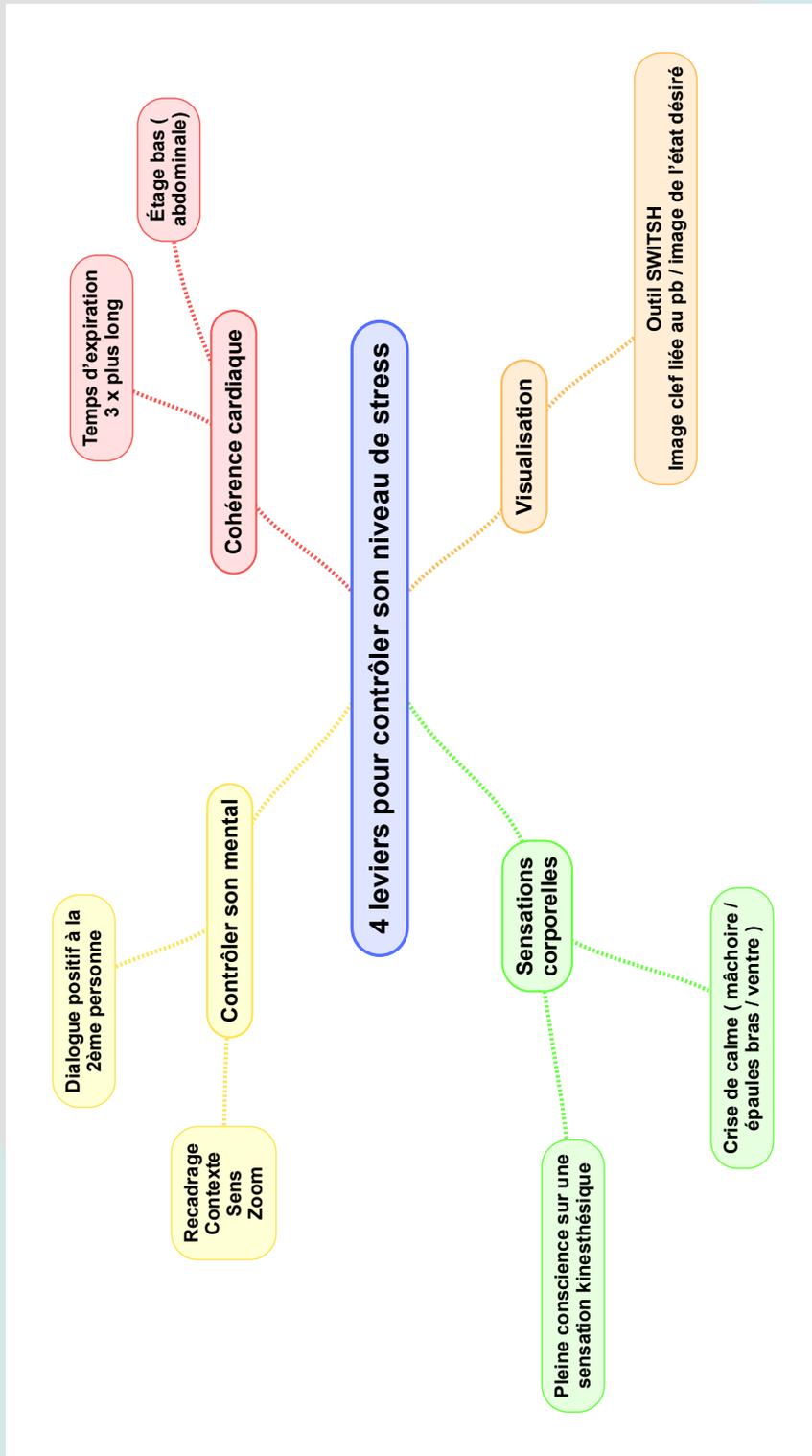
K- _____

L- _____

M- _____

N- _____

O- _____



Respirer en cohérence : LES TEMPS

Respiration équilibrée (nom :

)

Temps
d'inspi :

Temps
d'expi :

Respiration calmante (nom :

)

Temps
d'inspi :

Temps
d'expi :

Respiration dynamisante (nom :

)

Temps
d'inspi :

Temps
d'expi :

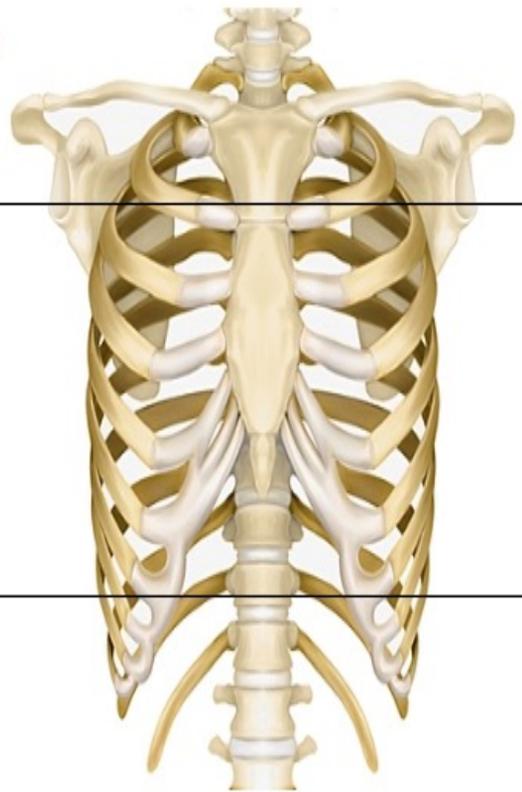
Respirer en cohérence : LES ETAGES

Respiration dynamisante

Étage sous-claviculaire

Étage thoracique

Étage abdominal



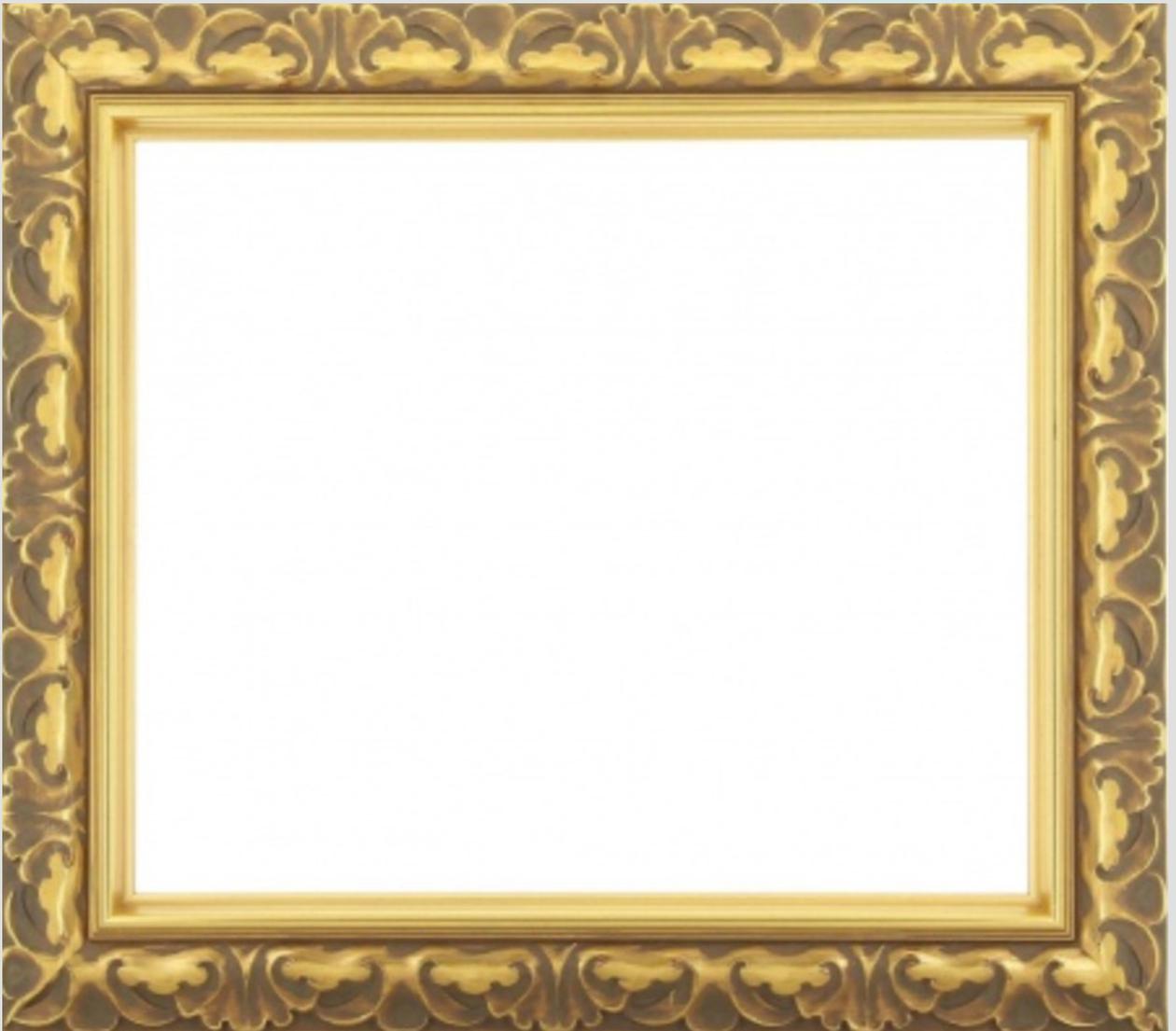
Respiration calmante

Respiration équilibrée : complète

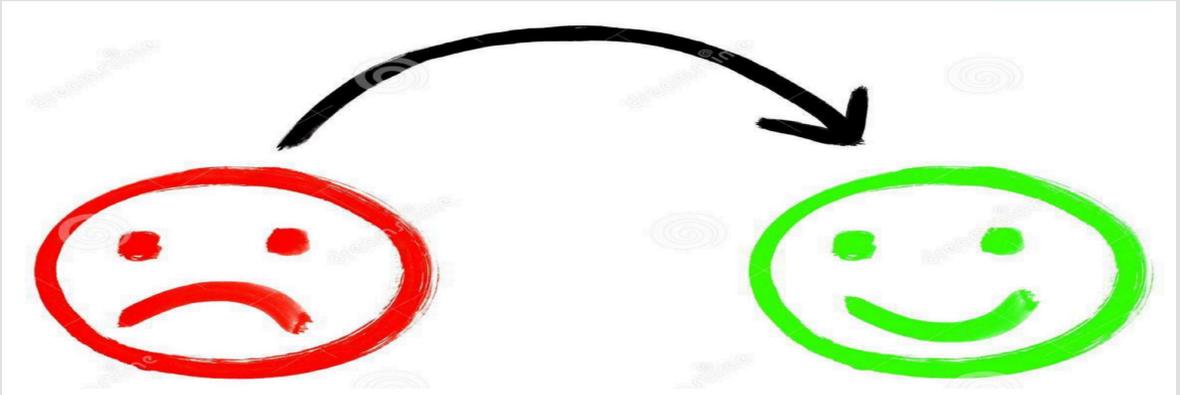
Mon image de calme



Mon image de dynamisante



Le Dialogue interne



Dialogue interne negatif :	Dialogue reconsidéré :

Le toucher

Le caillou au fond de ma poche

Il est bien rare que nos poches soient vides. Tout y traîne du mouchoir au crayon. en passant par les bonbons ou les tickets de métro, sans oublier les clés ou quelques pièces de monnaie. Très souvent, les objets portent en eux une signification; ils ont pour nous une mémoire. Pourquoi ne pas y glisser un petit caillou ? Il va devenir un allié sur notre chemin du lâcher prise...

Glissez la main dans votre poche...

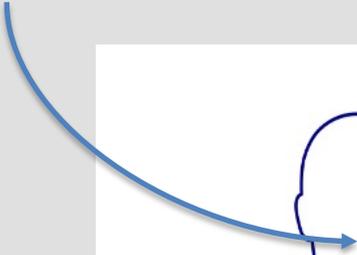
1. Sortez le caillou de la poche et gardez-le dans votre main.
2. Sentez sa température, quelle est-elle ?
3. Touchez-le avec différentes parties de votre main la paume, le dessus de le bout des doigts...
4. Accueillez sa forme, son aspect (rugueux, lisse, doux, piquant).
5. Essayez de porter toute votre attention sur ces sensations et d'y revenir dès que des idées ou des images réapparaissent dans votre tête.
6. Remettez le caillou dans votre poche.
7. Prenez une grande respiration.
8. Que reste-t-il de ces sensations dans vos mains?

Alternative sport

De la même façon, vous pouvez toucher consciemment et avec attention tout objet, même quelques secondes :ballon, short, t-shirt, manche de raquette, volant, etc...

La crise de clame

Détendre les mâchoires



Détendre les bras



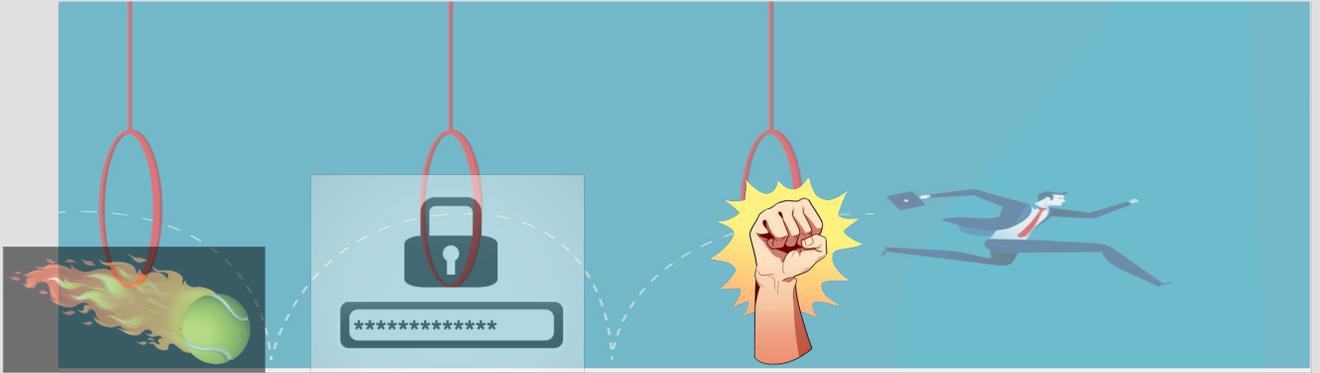
Détendre le ventre



Détendre les genoux



MON CERCLE D'EXCELLENCE



MON IMAGE
OU
SYMBOLE

MON MOT DE PASSE

MON GESTE

MA MUSIQUE

Nom et but de la routine :

QUAND ?:

OU ?:

COMBIEN ?
(temps)

COMBIEN ?
(répétition)

Élément déclencheur de la routine :

Action de routine 1 :

Action de routine 4 :

Action de routine 2 :

Action de routine 5 :

Action de routine 3 :

Action de routine 6 :

Geste de verrouillage