



TrainYourBrain

Optimiser l'entraînement mental pour atteindre l'Or Olympique :
Approches psychophysiologiques innovantes de la performance en escrime



Intégrer la dimension mentale pour enrichir les méthodes d'entraînement en escrime

STRATÉGIES MENTALES

Quelles connaissances ?

- Sur le **fonctionnement** de chaque athlète.
- Sur quoi ils se **concentrent**.
- Sur les meilleures stratégies de **gestion des émotions** et de **(re)concentration**



Concentration

Porter son attention sur les points clés de la performance, touche après touche

Gestion des émotions

Identifier, comprendre et utiliser ses émotions au service de la performance

Pour entraîner quoi ?

- Améliorer la **concentration** et la **lucidité**.
- Développer la **gestion des émotions** dans les situations à enjeux.
- Favoriser l'**engagement** dans la performance.

Méthode : Entraînement basé sur la pleine conscience

PRISE D'INFORMATION & DE DÉCISION

Quelles connaissances ?

- Sur les **focus visuels** de chaque athlète.
- Sur quelles **informations** ils se basent pour prendre les **meilleures décisions**.



Prise d'information

Capacité à identifier et traiter les informations pertinentes pour orienter ses actions et sa stratégie

Prise de décision

Capacité à sélectionner rapidement la meilleure option parmi plusieurs possibilités pour répondre à une situation

Pour entraîner quoi ?

- Améliorer la "**lecture**" de l'adversaire et/ou d'une situation spécifique.
- Optimiser la **prise de décision** tactique & stratégique.
- Diminuer le **temps de réaction**.

Méthode : Entraînement perceptif basé sur la vidéo

FATIGUE

Quelles connaissances ?

- Sur les **manifestations** de la fatigue.
- Sur les effets de la fatigue sur la **précision**, le **temps de réaction** et la **prise de décision**.



Fatigue Mentale

Sensations d'épuisement et de manque d'énergie provoquées par une activité mentale intense et/ou prolongée

Fatigue Physique

Diminution des capacités physiques due à un effort

Pour entraîner quoi ?

- Diminuer la **perception de l'effort**.
- Augmenter la **résistance** à la fatigue.
- Renforcer la **prise de décision** et le niveau d'**exécution technique** en condition de fatigue.

Méthode : Entraînement en endurance mentale