FICHE 6 - Attention, ancrages et mots-clés

À quoi ça sert ?
Savoir où remettre volontairement mon attention lorsqu'elle part vers le résultat, une distraction ou une pensée peu utile.

Quand l'utiliser ?
Pendant l'échauffement, le départ, les segments techniques, après une erreur ou lors d'une montée d'inconfort.

Comment faire ?
Choisir peu de repères : ils doivent être courts, concrets et déjà associés à une action. Définir à quel moment chaque repère est utile.

Mode d'emploi

- Choisir peu de repères : ils doivent être courts, concrets et déjà associés à une action.
- Définir à quel moment chaque repère est utile.
- Entraîner le retour attentionnel plutôt que chercher à ne jamais être distrait.
- Évaluer après séance si le mot-clé a réellement amélioré l'action.

Exemple rempli
Après le virage : « glisse ». Quand je me crispe : « souple ». Quand je pense à la distance finale : revenir au segment actuel.

Moment	Mon repère attentionnel	Mon mot-clé
Avant départ		
Première longueur		
Après virage		
Zone difficile		
Sortie		

Le signal bref que mon entraîneur peut utiliser :
-
-

À retenir - Le but n'est pas de supprimer les distractions, mais de devenir meilleur pour revenir à l'information utile.