

FICHE 10 - Mon plan de progression mentale - 4 semaines

À quoi ça sert ?

Passer de la découverte d'un outil à un véritable entraînement, puis vérifier son transfert dans la pratique.

Quand l'utiliser ?

Après avoir identifié une compétence prioritaire. Un seul axe principal à la fois est souvent plus utile qu'un empilement de techniques.

Comment faire ?

Choisir une compétence observable : activation, attention, confiance, adaptation, routine... Définir un comportement ou indicateur concret.

Mode d'emploi

- Choisir une compétence observable : activation, attention, confiance, adaptation, routine...
- Définir un comportement ou indicateur concret.
- Pratiquer brièvement mais régulièrement.
- Tester progressivement dans des situations plus proches de la performance.
- Faire un bilan après 4 semaines : conserver, ajuster ou abandonner.

Exemple rempli

Axe : retour attentionnel après une erreur. S1 : mot-clé à sec ; S2 : répétitions faciles ; S3 : séance avec perturbation volontaire ; S4 : simulation. Indicateur : temps perçu pour revenir à mon plan.

Compétence prioritaire

-

Pourquoi elle compte pour moi

-

Indicateur observable

-

Semaine 1 - découverte / pratique simple

-

Semaine 2 - répétition

-

Semaine 3 - perturbation / difficulté

-

Semaine 4 - simulation / transfert

-

Bilan : je conserve / j'ajuste / j'arrête parce que...

-

Point de suivi avec l'entraîneur / préparateur mental :

-
-

À retenir - Une technique n'est utile que si elle est appropriée, entraînée, évaluée et transférée.