

Calm inside fire outside



L' E-BOOK qui va te permettre de
rester dans ta ligne.



Tu as du talent et du niveau, tu t'es entraîné(e) dur pendant des mois, tu es prêt(e)... et pourtant, le jour J à 5 minutes du départ, il y a cette boule au ventre qui est là, cette montée de tension, ces pensées parasites qui arrivent et qui te font te poser mille questions sur ton pilotage.

Tu es distrait et tu sors de ta concentration au moindre événement.

Bref...Tu sens qu'il y a quelque chose qui se bloque en toi et qui va t'empêcher d'être à ton meilleur niveau.



Ce guide est pour toi si :

Tu veux apprendre à canaliser ton **énergie** mentale, au lieu de la subir

Tu veux transformer la pression en **puissance** utile.

Tu veux retrouver le **plaisir** de la course, même en haute intensité.

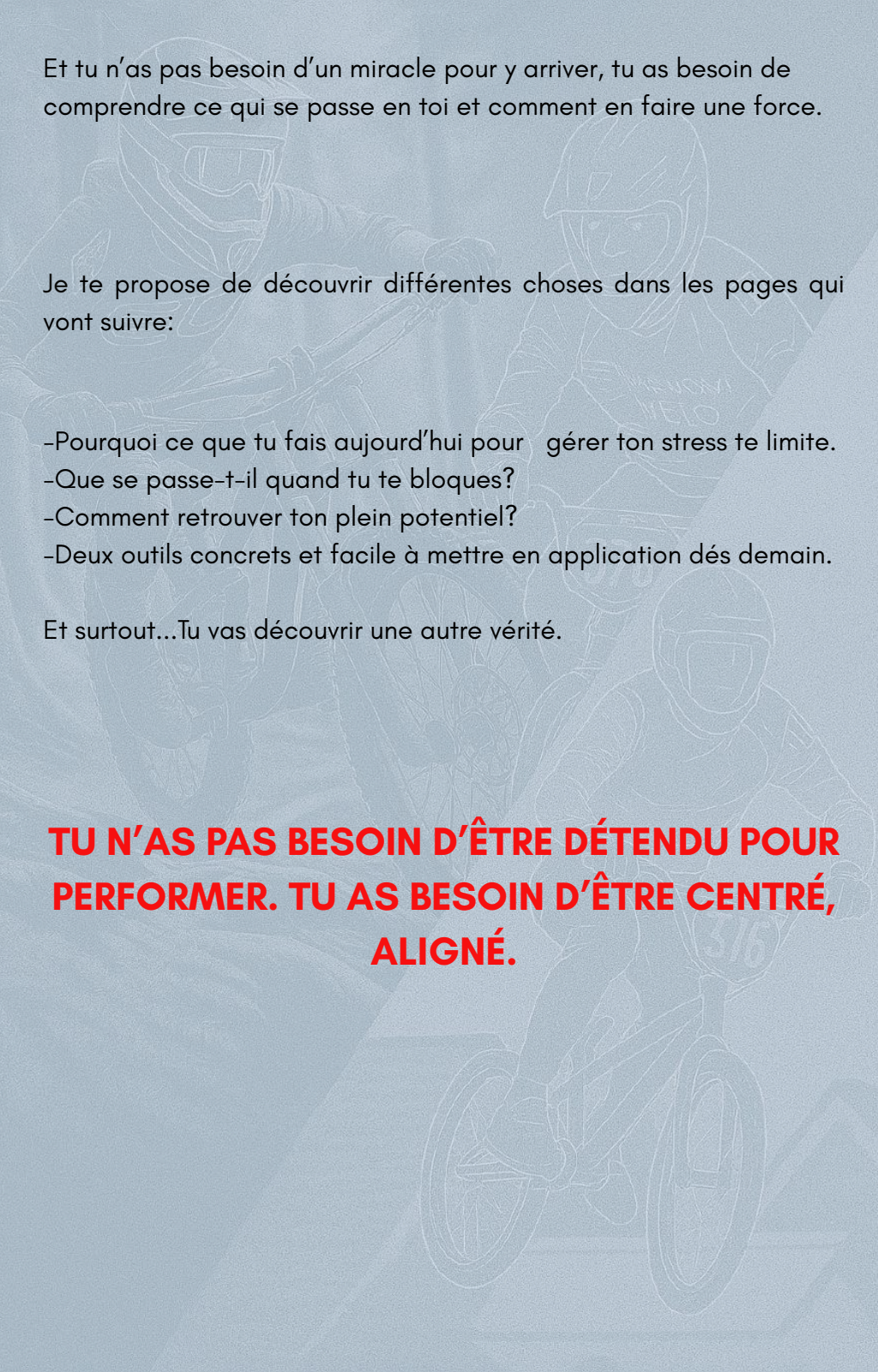
Rassure-toi, tu n'es pas seul...



**« C'est avec l'expérience que j'ai
réussi à transformer
le stress en adrénaline.**

**Il faut réussir à le rendre positif.
Pour ma part, mon stress me permet
d'appuyer plus fort sur la pédale,
de prendre plus de risques et ainsi de
faire la différence.**

**C'est une question très importante.
Certains BMXers sont tétanisés par le
stress . » Alltricks.fr
Sylvain André 2019**



Et tu n'as pas besoin d'un miracle pour y arriver, tu as besoin de comprendre ce qui se passe en toi et comment en faire une force.

Je te propose de découvrir différentes choses dans les pages qui vont suivre:

- Pourquoi ce que tu fais aujourd'hui pour gérer ton stress te limite.
- Que se passe-t-il quand tu te bloques?
- Comment retrouver ton plein potentiel?
- Deux outils concrets et facile à mettre en application dès demain.

Et surtout...Tu vas découvrir une autre vérité.

**TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE DÉTENDU POUR
PERFORMER. TU AS BESOIN D'ÊTRE CENTRÉ,
ALIGNÉ.**

Bienvenue dans une nouvelle façon d'aborder la compétition, une manière plus lucide, plus centrée, plus puissante

1-Le vrai problème des pilotes - Ce moment où tout déraile malgré des mois de préparation



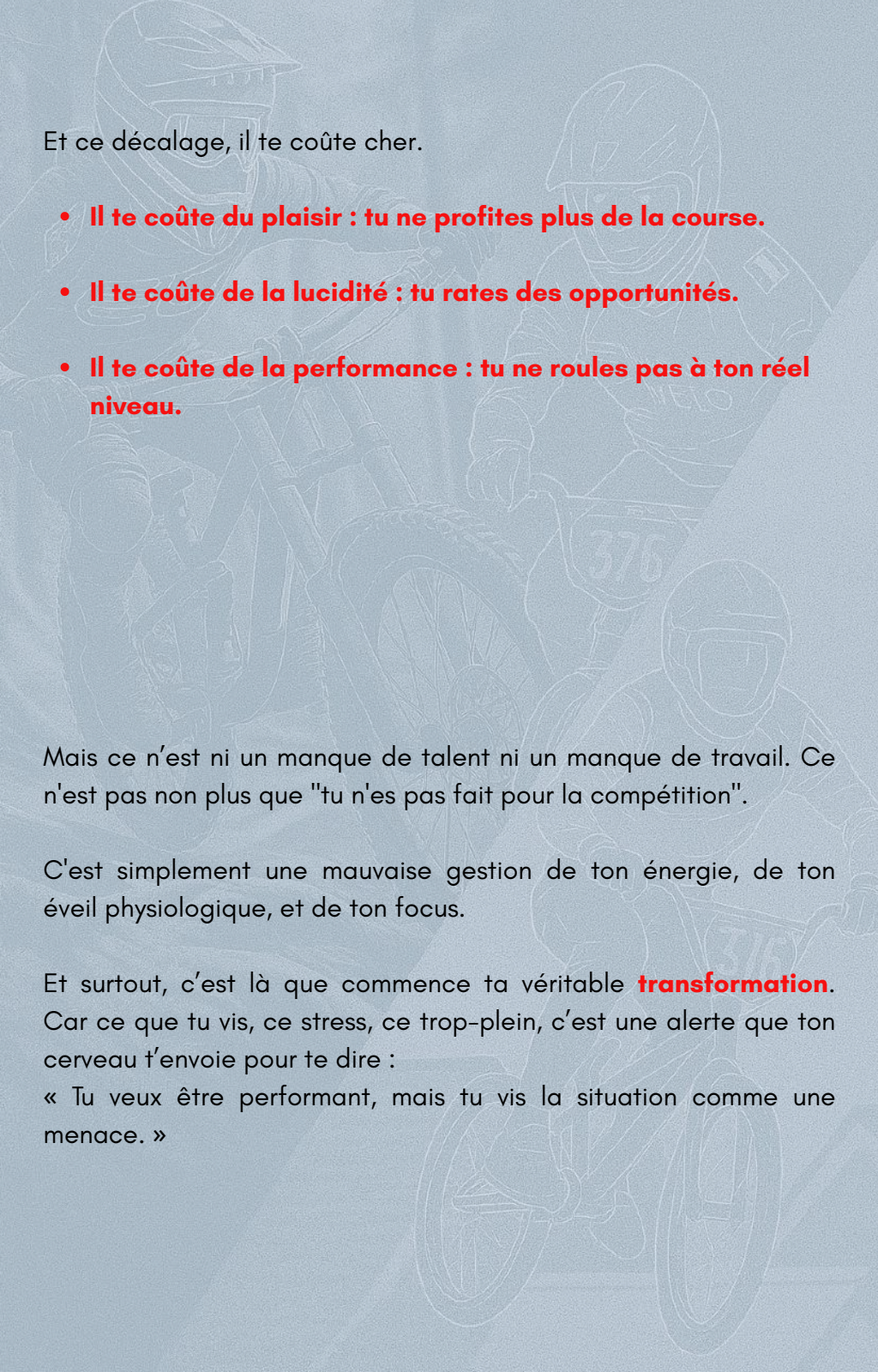
Beaucoup de durs entraînements, beaucoup d'investissement pour vivre ce moment là, mais le jour J, quelque chose d'invisible vient te perturber. Tu sens que ça ne tourne pas rond. Tu as cette boule au ventre, cette agitation impossible à calmer, des pensées qui te parasitent ou te sabotent. C'est le freestyle complet dans ta tête et dans ton corps.

Tu as déjà vécu ça ?

- Le besoin pressant d'aller aux toilettes toutes les 5 minutes juste avant le départ ?
- L'esprit qui s'égare dans des "et si je me rate ?" ou "je dois absolument réussir" ?
- L'impression d'avoir le cœur qui bat trop fort, de manquer d'air, d'être oppressé ?
- Une difficulté à te concentrer, ton regard qui se perd, le bruit, le vent, la météo, tout peut te sortir de ton focus.
- Des pensées négatives qui t'envahissent.



Tu sais pourtant que tu es prêt. Que tu as les compétences, que tu as bossé dur pour ça. Mais tu sens une sorte de "court-circuit" intérieur. Tu es présent physiquement, mais mentalement, tu es ailleurs.



Et ce décalage, il te coûte cher.

- **Il te coûte du plaisir : tu ne profites plus de la course.**
- **Il te coûte de la lucidité : tu rates des opportunités.**
- **Il te coûte de la performance : tu ne roules pas à ton réel niveau.**

Mais ce n'est ni un manque de talent ni un manque de travail. Ce n'est pas non plus que "tu n'es pas fait pour la compétition".

C'est simplement une mauvaise gestion de ton énergie, de ton éveil physiologique, et de ton focus.

Et surtout, c'est là que commence ta véritable **transformation**. Car ce que tu vis, ce stress, ce trop-plein, c'est une alerte que ton cerveau t'envoie pour te dire :

« Tu veux être performant, mais tu vis la situation comme une menace. »

À partir de **maintenant**, on va changer ton rapport à tout ça en apprenant à t'en servir.

C'est tout le but de ce guide :

Te montrer comment transformer cette tension interne en puissance dirigée, comment te reconnecter à l'instant, et comment aligner ta tête, ton corps et ton attention sur ce que tu sais faire.

Car quand tu es centré, tu n'as plus besoin de forcer :

**tu performs
naturellement.**



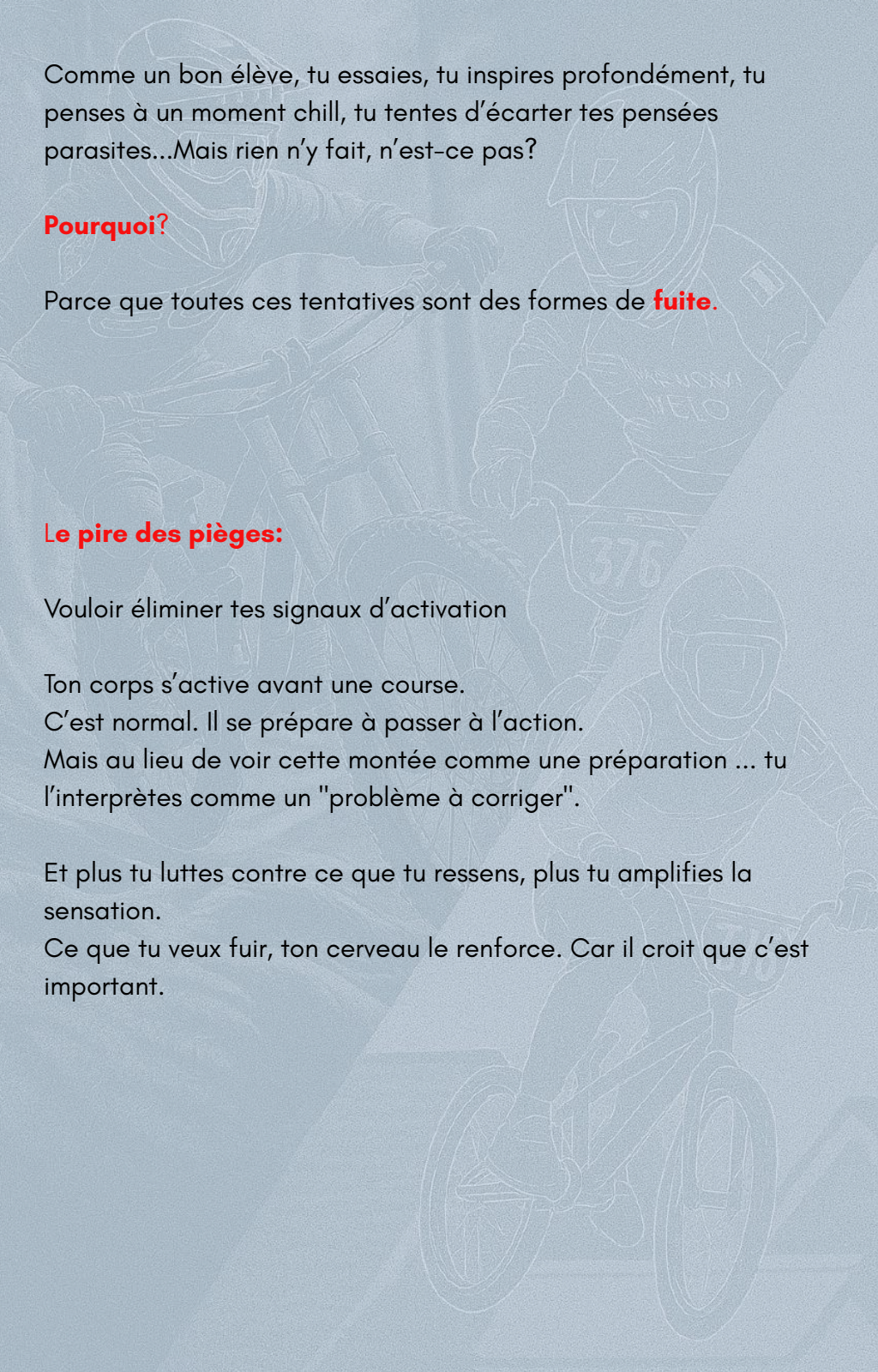
2-Pourquoi ce que tu fais pour gérer le stress... l'aggrave



Tu as sûrement déjà entendu :

- "Respire, détends-toi."
- "Pense à autre chose."
- "Ne stresse pas, tout va bien se passer."
- "T'inquiète, ça va passer"





Comme un bon élève, tu essaies, tu inspires profondément, tu penses à un moment chill, tu tentes d'écarter tes pensées parasites...Mais rien n'y fait, n'est-ce pas?

Pourquoi?

Parce que toutes ces tentatives sont des formes de **fuite**.

Le pire des pièges:

Vouloir éliminer tes signaux d'activation

Ton corps s'active avant une course.

C'est normal. Il se prépare à passer à l'action.

Mais au lieu de voir cette montée comme une préparation ... tu l'interprètes comme un "problème à corriger".

Et plus tu luttas contre ce que tu ressens, plus tu amplifies la sensation.

Ce que tu veux fuir, ton cerveau le renforce. Car il croit que c'est important.

Autre erreur classique :

Vouloir se **"vider la tête"**

Tu crois que performer, c'est avoir l'esprit vide, calme, zen. Mais dans le feu de l'action, c'est impossible (et inutile).

Tu n'as pas besoin d'avoir la tête vide. Tu as besoin d'avoir la tête pleine... de ce qui t'aide.

Ton focus doit être dirigé. Centré. Choisi.

Et le pire conseil :

"Ne pense pas à l'enjeu"

Quand on te dit d'oublier les sponsors, les résultats, les attentes, la famille... ton cerveau fait l'inverse.

Car le cerveau ne comprend pas la négation : il encode ce que tu veux éviter.

Exemple : essaie surtout de ne PAS penser à un éléphant rose...

Ne me dis pas que tu as pensé à un éléphant rose!

Ce que tu dois retenir

Tu ne peux pas forcer ton cerveau à se calmer en lui donnant des ordres vagues comme "détends-toi" ou "arrête de stresser".

**Ce qu'il te faut, c'est une STRATÉGIE CLAIRE ET DIRIGÉE:
« Je suis là, je suis prêt, je sais ce que j'ai à faire et je vais utiliser cette énergie pour ça »**

3-Ce qui te bloque vraiment – Quand ton cerveau veut t'aider, mais t'empêche de performer

Tu n'es pas faible. Tu n'as pas un "mental friable".

Si tu as du mal à rester concentré, si tu te sens submergé ou que tu te bloques au moment crucial, ce n'est pas une défaillance.

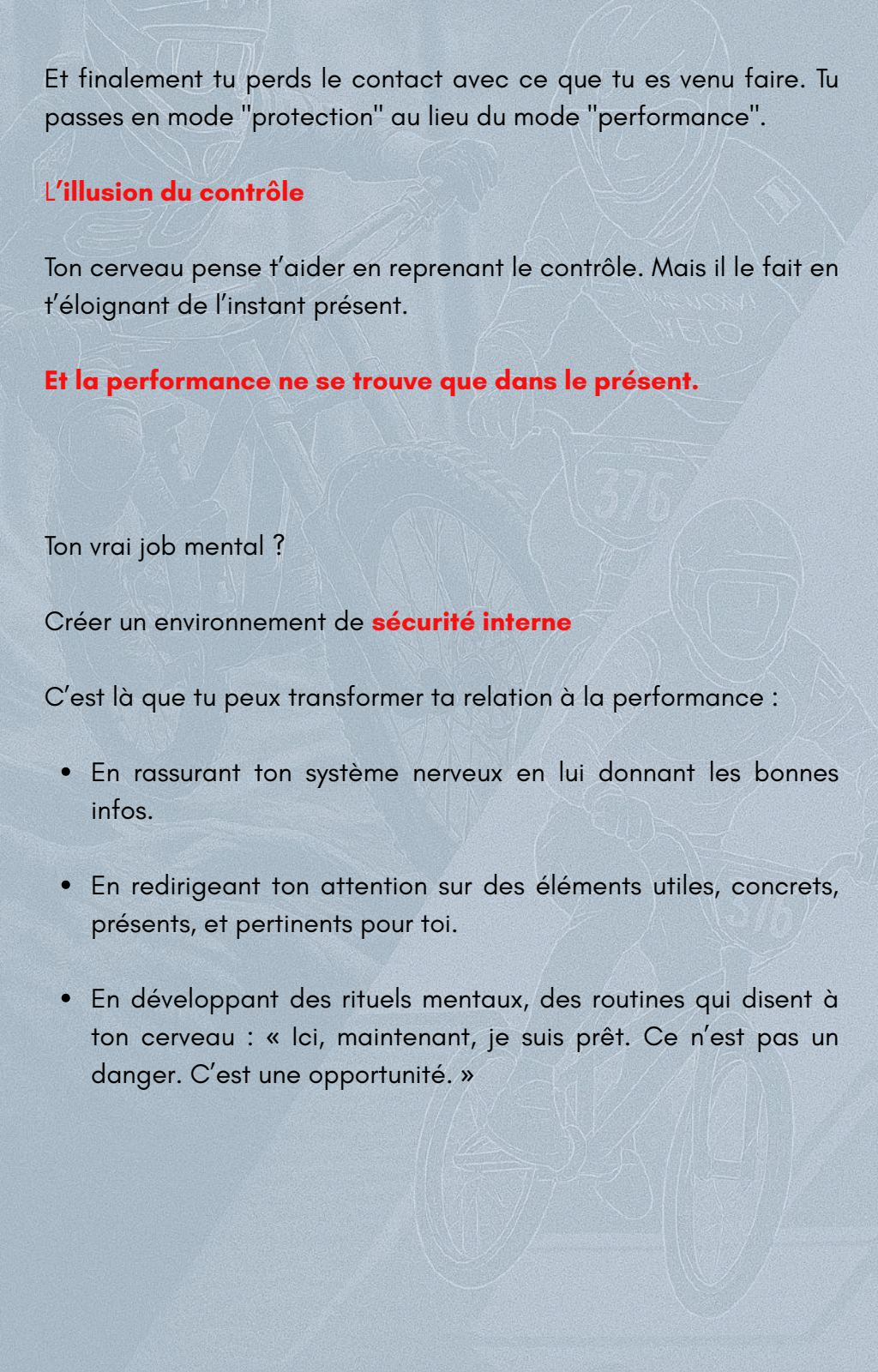
C'est une stratégie de survie mal adaptée.

Ton cerveau a une mission : te maintenir en sécurité. Et il fonctionne avec des règles très anciennes et archaïques :

- En cas de doute, il anticipe le danger.
- En cas de stress, il préfère te freiner plutôt que risquer une "menace".

Le hic ? Il ne fait pas la différence entre un vrai danger (comme un ours) et une course importante. Il va donc activer :

- Une hypervigilance (trop d'attention sur l'environnement et non sur la bonne cible attentionnelle).
- Une dérégulation physiologique et donc une augmentation du stress.
- Une fuite de l'instant (pensées parasites, ruminations, projections, anticipation)



Et finalement tu perds le contact avec ce que tu es venu faire. Tu passes en mode "protection" au lieu du mode "performance".

L'illusion du contrôle

Ton cerveau pense t'aider en reprenant le contrôle. Mais il le fait en t'éloignant de l'instant présent.

Et la performance ne se trouve que dans le présent.

Ton vrai job mental ?

Créer un environnement de **sécurité interne**

C'est là que tu peux transformer ta relation à la performance :

- En rassurant ton système nerveux en lui donnant les bonnes infos.
- En redirigeant ton attention sur des éléments utiles, concrets, présents, et pertinents pour toi.
- En développant des rituels mentaux, des routines qui disent à ton cerveau : « Ici, maintenant, je suis prêt. Ce n'est pas un danger. C'est une opportunité. »

4-Le centrage actif – Ta boussole mentale pour performer à ton plein potentiel



Tu as sans doute déjà entendu "reste calme", de "ne t'énerve pas", ou de "garde la tête froide", "keep cool".

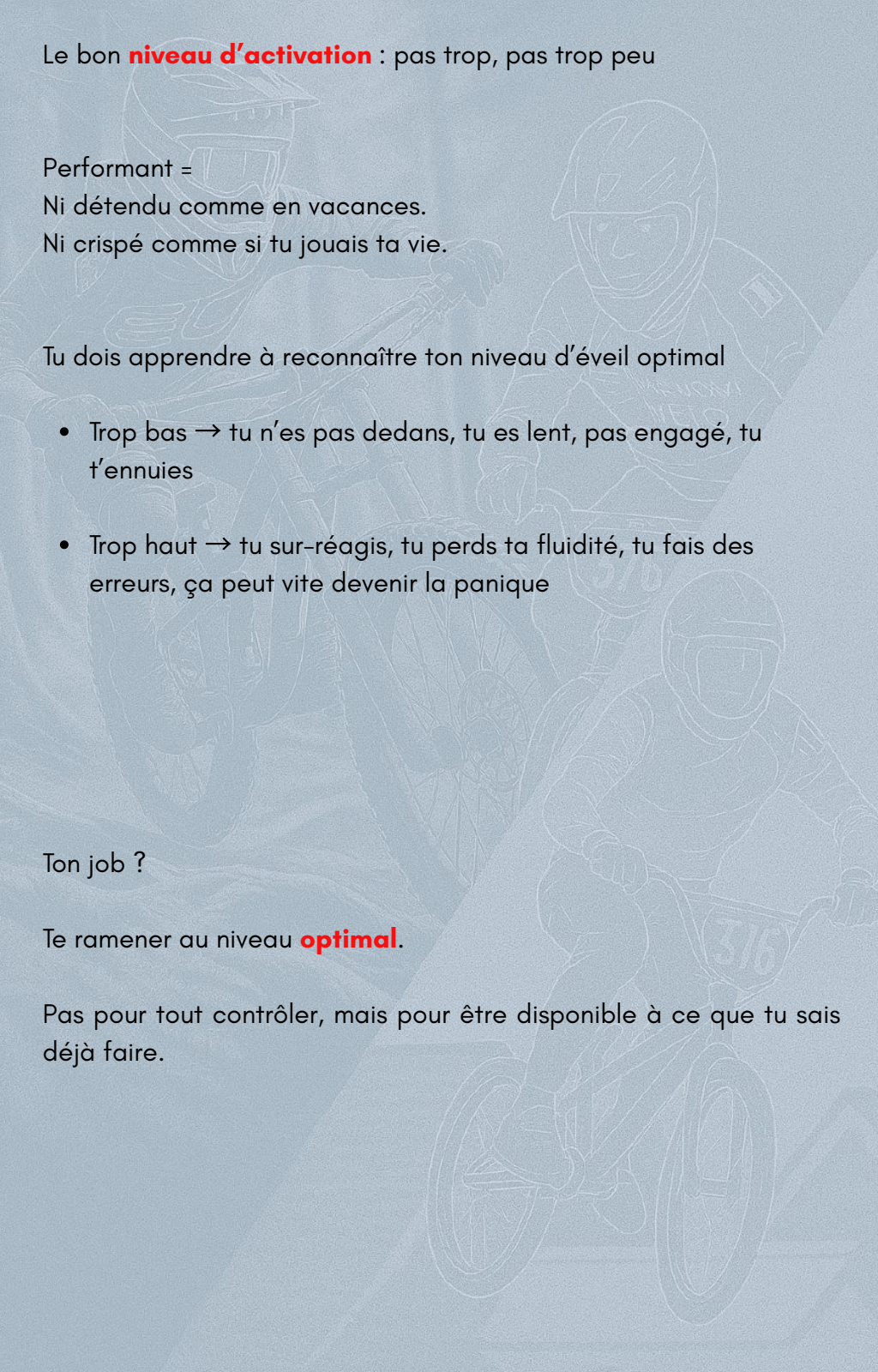
Mais dans une race, un run, tout va très vite. Ton cœur bat fort, ton corps est en tension, les bruits, les visages, l'attente...

☛ Tu n'as pas besoin d'être calme.

☛ Tu as besoin d'être centré, de retrouver ton équilibre interne, même quand à l'extérieur c'est bouillant.



Le centrage actif, c'est la capacité à rester connecté à toi-même, à ton corps et à ta tâche.



Le bon **niveau d'activation** : pas trop, pas trop peu

Performant =

Ni détendu comme en vacances.

Ni crispé comme si tu jouais ta vie.

Tu dois apprendre à reconnaître ton niveau d'éveil optimal

- Trop bas → tu n'es pas dedans, tu es lent, pas engagé, tu t'ennuies
- Trop haut → tu sur-réagis, tu perds ta fluidité, tu fais des erreurs, ça peut vite devenir la panique

Ton job ?

Te ramener au niveau **optimal**.

Pas pour tout contrôler, mais pour être disponible à ce que tu sais déjà faire.

Trois leviers pour te recentrer efficacement

1. La régulation **physiologique** (par le corps)

Ton niveau d'éveil joue un rôle clé.

Respirer, bouger, t'ancrer physiquement (mains, pieds, appuis) sont des leviers simples mais puissants.

2. Le recentrage **attentionnel** (par l'esprit)

Ton attention est ton guidon.

Focalise-la sur ta cible utile immédiate : un point de repère, une sensation de ton corps, une consigne précise.

3. L'alignement **intentionnel**.

Tu dois savoir pourquoi tu es là, ici, maintenant.

Cela peut passer par une phrase-clé, une image mentale, un geste symbolique.

Ce que tu dois retenir

Le centrage actif, c'est ta base mentale. Ce n'est pas une question de chance ou de bon jour. C'est un état que tu peux entraîner, déclencher, retrouver.

Et plus tu l'intègres dans ta routine, plus tu rends la performance naturelle, pleine et juste.

5-Deux outils puissants pour activer ton plein potentiel jour de course

Maintenant que tu sais ce qu'est ton état d'alignement optimal, il est temps de passer à l'action. Voici deux outils simples, mais redoutablement efficaces, que tu peux utiliser avant ta course pour revenir dans cet état de performance fluide et centrée.

1. Le Scan de Centrage



Un outil à utiliser environ 30 minutes avant le départ, dans un moment de calme.

Il te permet de faire un check-up rapide de ton état interne, et d'ajuster avant que le stress ne prenne le contrôle.

3 zones à scanner :

- 1.Mon corps
- 2.Mon attention
- 3.Mon intention

Ce scan devient un rituel, une **routine** : il remet les compteurs à zéro et t'invite à revenir à toi-même.

2. La Bulle du Pilote

Un outil mental à activer dans les minutes qui précèdent ton run ou ta race ,quand le bruit, la tension et l'excitation peuvent te faire sortir de ta ligne.

Tu crées une **bulle mentale** autour de toi, dans laquelle rien d'extérieur ne peut entrer.

Cette bulle, tu peux la répéter à l'entraînement pour qu'elle devienne **automatique**.

Elle devient ton espace de **sécurité interne**, même dans un environnement instable.

Ce que tu dois retenir

Ces deux outils sont tes alliés les plus fiables. Ils demandent juste d'être présent à toi-même, quelques secondes, avec conscience.

Et dans cet espace-là, tu peux accéder à ta vraie puissance.

6-Intégrer le centrage à ta routine – Pour que le mental devienne un réflexe

Les meilleurs pilotes ne sont pas ceux qui sont le moins stressés. Ce sont ceux qui ont intégré une hygiène mentale quotidienne, au même titre que leur technique, leur nutrition ou leur récupération.

La clé, c'est l'entraînement

Ce dernier chapitre est là pour t'aider à ancrer dans ton quotidien les outils que tu viens de découvrir.

1. Crée une routine que tu répètes à l'entraînement.

2. Répète à froid ce que tu veux vivre à chaud

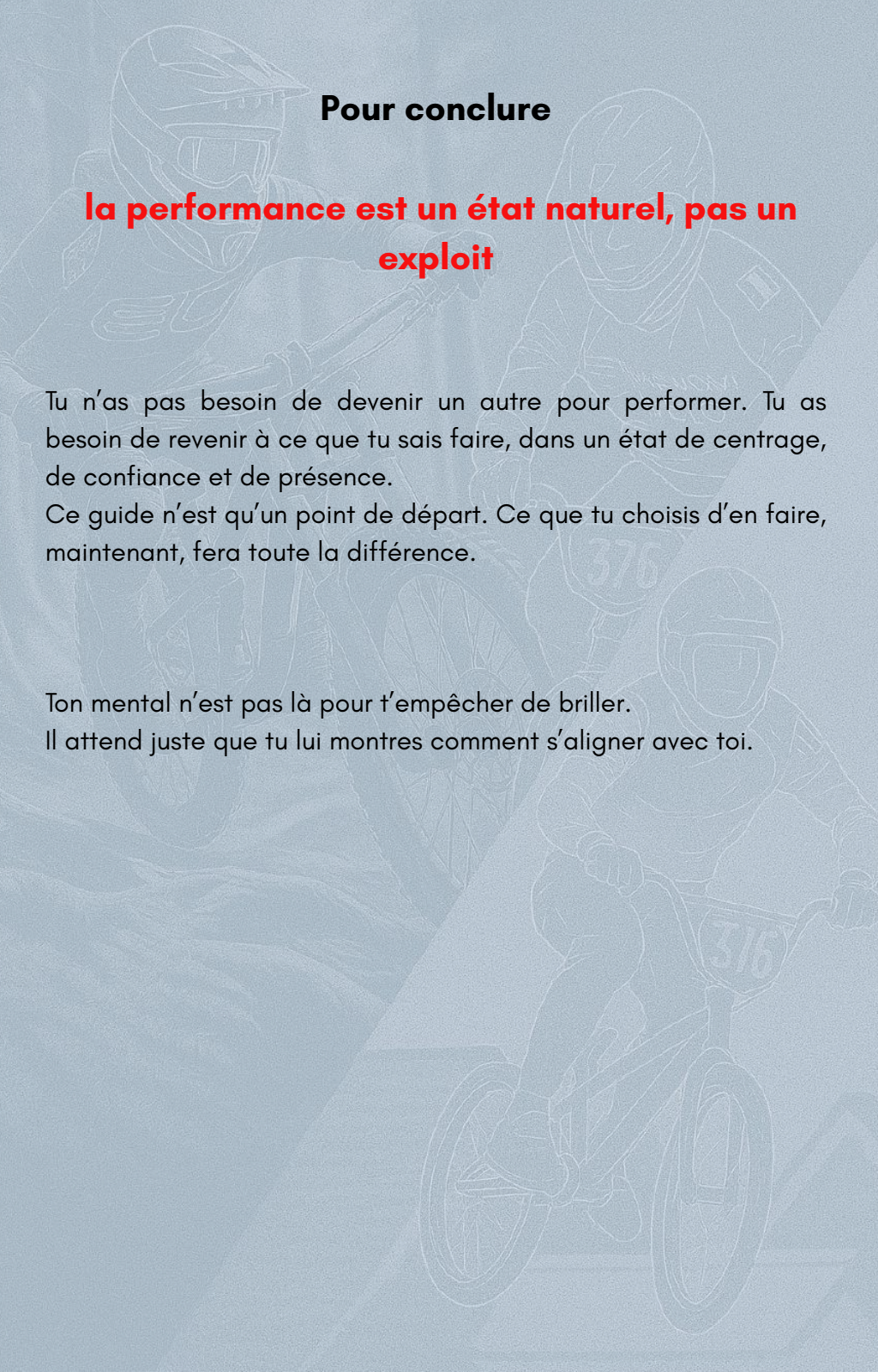
Tu veux pouvoir activer ta bulle de pilote en pleine pression ? Alors entraîne-la à froid.

3. Laisse une place au plaisir

Tu performs mieux quand tu ressens ce que tu fais.

Ajoute dans ta routine un moment pour te reconnecter à pourquoi tu aimes ça

Le plaisir c'est ton carburant interne



Pour conclure

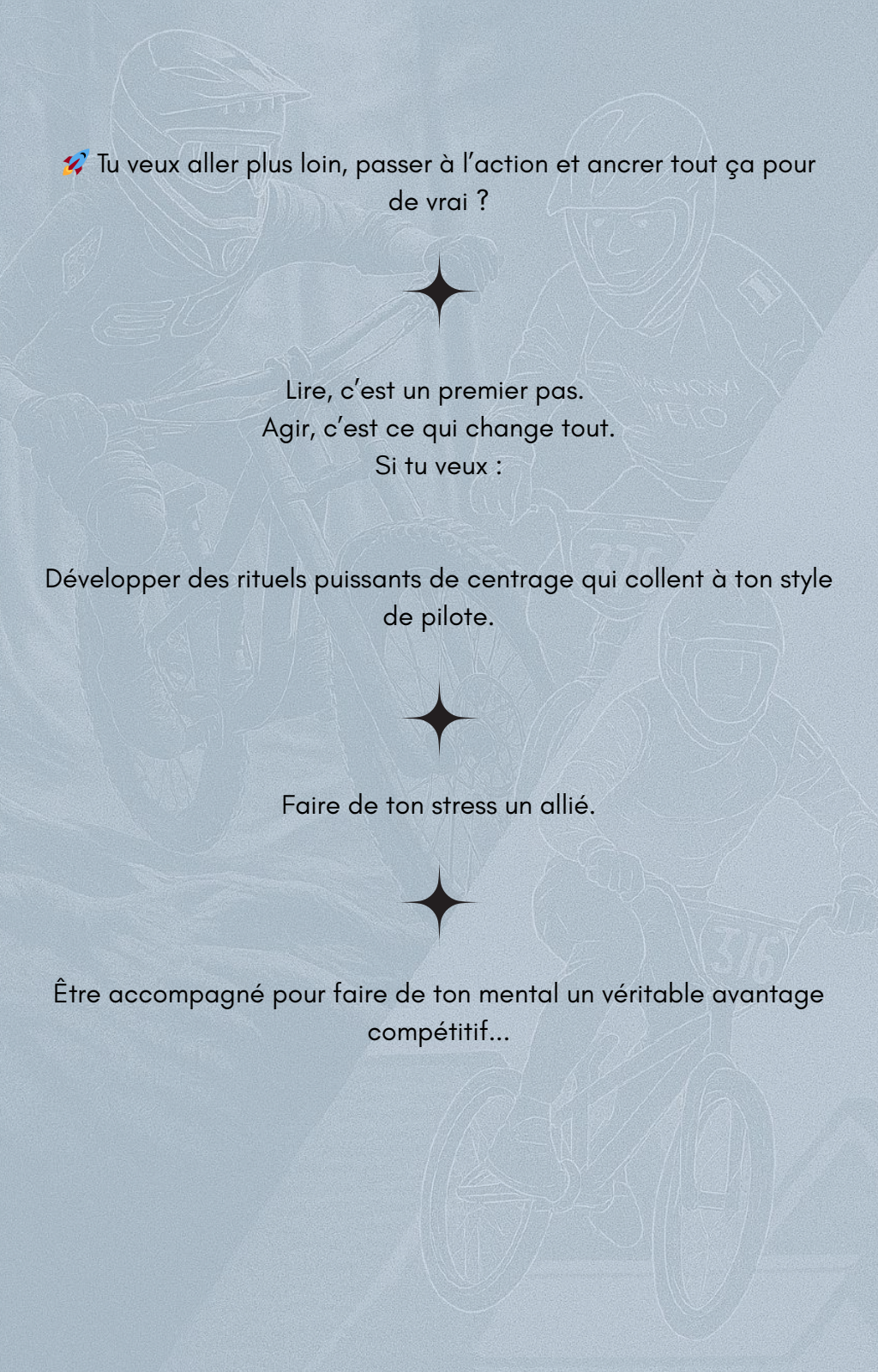
la performance est un état naturel, pas un exploit

Tu n'as pas besoin de devenir un autre pour performer. Tu as besoin de revenir à ce que tu sais faire, dans un état de centrage, de confiance et de présence.

Ce guide n'est qu'un point de départ. Ce que tu choisis d'en faire, maintenant, fera toute la différence.

Ton mental n'est pas là pour t'empêcher de briller.

Il attend juste que tu lui montres comment s'aligner avec toi.



 Tu veux aller plus loin, passer à l'action et ancrer tout ça pour de vrai ?



Lire, c'est un premier pas.
Agir, c'est ce qui change tout.
Si tu veux :

Développer des rituels puissants de centrage qui collent à ton style de pilote.



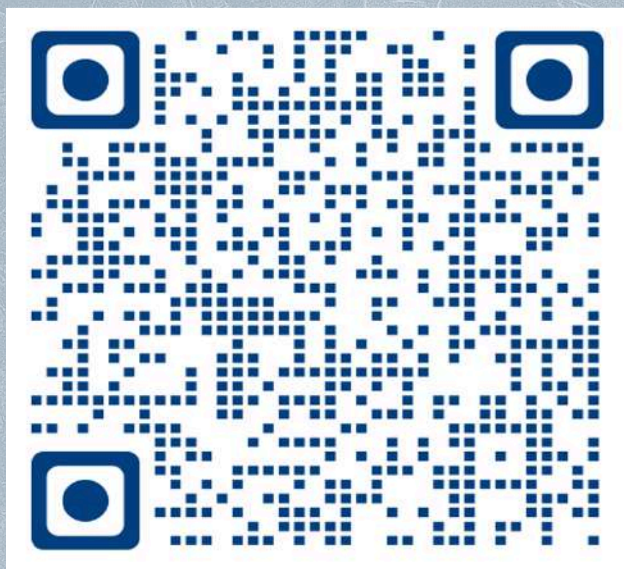
Faire de ton stress un allié.



Être accompagné pour faire de ton mental un véritable avantage compétitif...

Tu viens de lire ce guide. Tu as compris que le problème ce n'est pas toi, mais la manière dont tu gères ton énergie mentale.

👉 Alors je t'invite à réserver un appel bilan gratuit avec moi en scannant ce QR code, pour passer de la théorie à la pratique.



On fera le point sur ce qui te bloque vraiment, et je t'aiderai à voir clairement des axes de progression.

<https://mpmitstime.fr>

MPM
MICKA PERFORMANCE MENTALE
— IT'S TIME —

Petit Bonus

Routine mentale pré-run, pré-race

MOMENTS QUAND ?	COMPOTEMENT		MENTAL	
	CE QUE JE FAIS	POUR QUEL OBJECTIF	CE QUE JE FAIS	POUR QUEL OBJECTIF

Par exemple

Moments, quand:

2 jours avant la compétition, 1H, 5min..

Comportement:

Ce que je fais: Je check mon vélo

Pour quel objectif: Être serein

Mental:

Ce que je fais:

Je visualise mon run, ma race

Pour quel objectif: Mémoriser pour me mettre en confiance