Rider's Mental

Sois prêt pour ton run, ta race

Mickael Gallot
Préparateur mental

MPM
MICKA PERFORMANCE MENTALE
IT'S TIME

Ce petit guide s'adresse à toi, que tu sois BMX Rider ou DH Rider.

4 petits exercices simples pour t'aider à te préparer avant ta course

1-Le scan pré-run
2-Une respiration pour te calmer
3-Visualise ton run
4-Ma formule magique

Juste avant le départ,
ton coeur s'accélère, les pensées arrivent, tu as du mal à rester focus, le stress s'intensifie...
Tout cela est très normal, ton corps et ta tête se préparent à passer à l'action

Ce petit guide avec 4 exercices simples va t'aider à canaliser cela pour être au top!

1-Le scan pré-race, pré-run

Cela va te servir à stabiliser ton état interne :

Ferme les yeux,
Inspire lentement par le nez et expire par la bouche comme si tu avais une paille, 3 fois.
Tu te scannes des pieds à la tête, un petit check…juste en observant ce qui se passe, sans le juger.

Maintenant tu te choisis un mot, positif pour ton run, ta race: Focus, fluide, go...
tu le répètes 3 fois, ça va agir comme un ancrage.

GO,GO,GO!

Bonus : Tu peux te mettre un petit son chill.

2-Une respiration pour te calmer

Ça va réguler ton niveau d'éveil physiologique...Bref à faire baisser la pression, le stress.

1 min pas plus!

Inspire 5 sec et expire 5 sec pendant 1 min, sur la dernière respi trouve toi une petite formule:

Let's go, je suis ready...

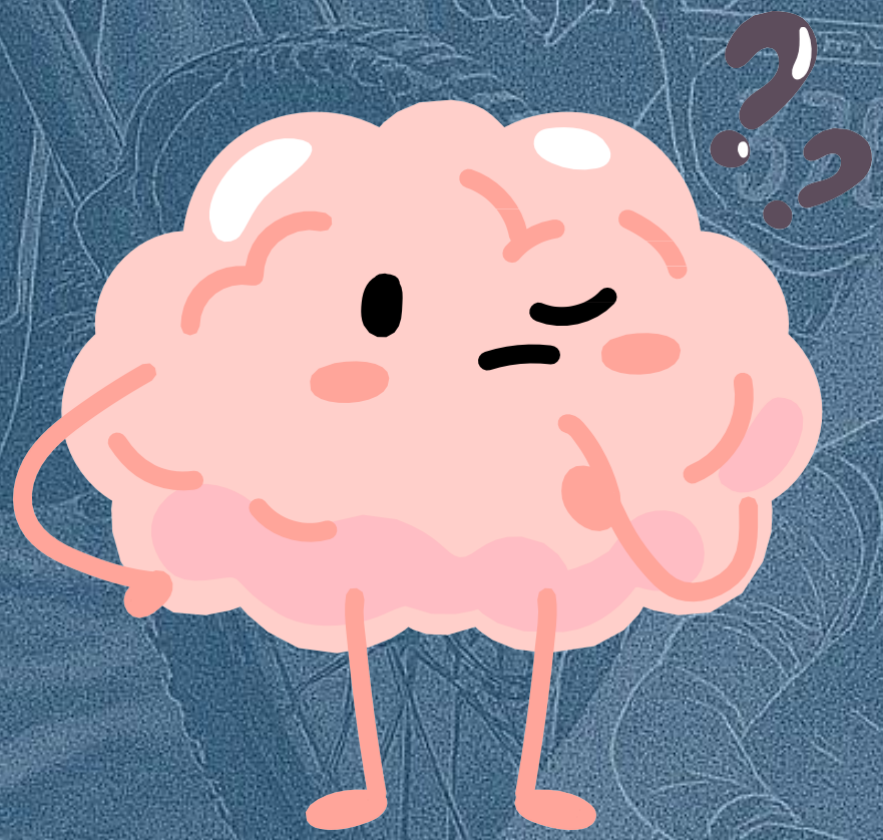
3-Visualise ton run, ta race

Tu prépares ton cerveau comme si tu étais déjà en course.

Ferme les yeux imagine le run parfait...
ressens le vent, la vitesse...
Tu te prépares à réussir.

4-Ma formule magique

Quand ton mental te joue des tours et que tu as l'impression que tout part en freestyle dans ta tête. Tu peux le ramener dans la trace.



Crée TON mantra:

Je suis prêt(e), rien ne m'arrêtera!

Je reste chill et je ride clean

Je roule comme je sais faire

...

Ces exercices c’est un bon début !
C’est cool !

Avec un accompagnement mental personnalisé, tu peux devenir le pilote de tes rêves.

Prêt pour le “SUPER TOI”
Alors envoie moi un message.

MICKAEL.GALLOT

Mickael gallot
Préparateur mental
https://mpmitstime.fr