



GUIDE EXCLUSIF — PREPARATION MENTALE

LE MENTAL EN CROSSFIT

Pourquoi tu t'effondres en WOD,
même quand tu es prêt(e) physiquement.

Le vrai problème mental qui te bloque en compétition.
Mécanismes, prises de conscience, et la voie pour en sortir.

Neurosciences

Compétition

Performance réelle

Sylvain — MNP Performance

Préparateur mental certifié | Préparateur physique | Coach et athlète de CrossFit | Nutrition sportive

mnp-performance.com





Dans ce guide

- 01 Le diagnostic — Sois honnête** 03
Test : est-ce que c est toi ?
- 02 La Montgolfiere — Le cadre** 04
Confiance, stress, et les lests invisibles
- 03 Le Bruleur — Comprendre le stress** 05
Yerkes-Dodson et la zone optimale
- 04 Lests — Avant la competition** 06
Ce qui se passe la veille dans ton cerveau
- 05 Lests — Pendant le WOD** 07
Regard des autres, choke, frustration
- 06 Lests — Apres + Impuissance apprise** 08
Le cercle vicieux qui dure trop longtemps
- 07 La Neuroplasticite** 09
Ton cerveau peut se recabler.
- 08 Les 3 leviers du travail mental** 10
Ce que tu aurais du travailler
- 09 Ce que tu fais ne suffit pas** 11
Destruction des fausses solutions
- 10 Conclusion — Le vrai travail commence** 12
La prochaine etape concrete

01 DIAGNOSTIC Sois honnête(e) avec toi-même.

Si tu lis ce guide, c'est probablement que tu sais — au fond — que ton problème n'est pas physique. Tu t'entraînes. Tu es sérieux(se). Et pourtant, quelque chose résiste. Quelque chose que ton programme ne touche pas.

Coche les situations que tu reconnais. Sois honnête(e) — personne ne regarde.

- Je dors mal la veille. Ma tête tourne. Je rejoue des scénarios.
- A l'entraînement je suis solide(e). Le jour J, je ne retrouve pas ce niveau.
- Je lâche à mi-WOD. Pas physiquement — mentalement. Je le sens.
- Je regarde les autres pendant le WOD — et ça me coupe.
- Après une mauvaise perf, je rumine des jours. Je me détruis ou je minimise.
- J'ai essayé de travailler mon mental — sans résultat durable.
- Au fond, j'ai l'impression que ça ne changera pas vraiment.

 / 7 Coche honnêtement chaque case qui te correspond.

Ca fait combien de temps que ça dure ? Combien de WOD tu as rate(e) à cause de ça ?

Ce guide ne va pas te motiver. Il va te montrer exactement ce qui se passe dans ton cerveau — et pourquoi tu ne peux pas régler ça seul(e) avec de la bonne volonté.

02 LE CADRE La Montgolfiere

Voici la metaphore que je veux que tu gardes tout au long de ce guide. Elle explique en une image pourquoi tu plafonnes.

LES LESTS — FREINS INVISIBLES

BALLON
= confiance



BRULEUR
= stress calibre

[1] Scenarios catastrophe

Cortex PF → HPA → cortisol

[2] Attentes / Identite cond.

Dissonance cognitive

[3] Regard des autres

Eisenberger — douleur sociale

[4] Dialogue interne negatif

Biais de negativite

[5] Rumination / Echec

Default Mode Network

[6] Impuissance apprise

Seligman, 1967 — le + lourd

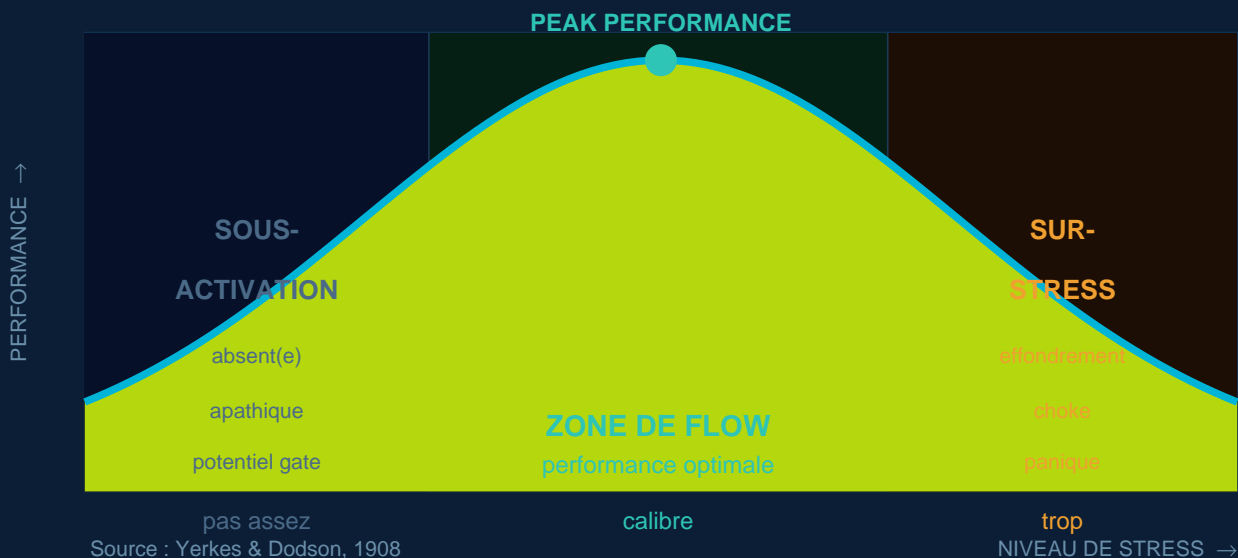
Tant que ces lests sont la — peu importe comment tu gonfles le ballon — tu ne decolleras jamais a ta vraie hauteur.

03

LE BRULEUR

Le stress : allie ou saboteur ?

La plupart des athletes cherchent a eliminer le stress avant une compet. C est la pire erreur possible. Et voici pourquoi — scientifiquement.



Source : Yerkes & Dodson, 1908

Le stress n est pas ton ennemi. C est le carburant de ta montgolfiere. Ton cerveau ne distingue pas un lion d un leaderboard CrossFit. Meme cortisol. Meme hijacking amygdalien.

LE HIJACKING AMYGDALIEN

L amygdale court-circuite ton cortex prefrontal sous stress intense. Ton cerveau rationnel est litteralement mis hors-ligne. Tu reagis avant de penser. Sous pression tu prends des decisions impulsives — pas par faiblesse, par biologie. Et ca, tu peux seulement l entrainer.

Eliminer le stress, c est eteindre ton bruleur. Le vrai travail : apprendre a calibrer la flamme.

04 Tu perds déjà la veille au soir.

Tu n'es pas encore sur la ligne de départ — et tu es déjà en train de t'épuiser mentalement. Voilà ce qui se passe dans ton cerveau bien avant que l'épreuve commence.



1 Lest 1 — Les scénarios catastrophe

La veille, ton cerveau rejoue en boucle des scénarios d'échec. Le cortex préfrontal ne fait pas la différence entre un prédateur et un leaderboard CrossFit. Même libération de cortisol. Tu arrives en compétition déjà épuisé mentalement.

Mécanisme : cortex préfrontal -> hyperactivation HPA -> cortisol

2 Lest 2 — Les attentes et l'identité conditionnelle

Ces attentes transforment chaque performance en jugement de valeur : si je réussis → je veux quelque chose, si je rate → je ne veux rien. C'est une identité conditionnelle. Porter ça le jour J, ça est sûr alourdir avant de commencer.

Dissonance cognitive, estime contingente (Crocker & Park, 2004)

3 Lest 3 — Le discours interne négatif

6 000 à 70 000 pensées par jour — majoritairement automatiques, souvent négatives. C'est le biais de négativité : le cerveau survalorise les informations menaçantes. Ce que tu te dis à toi-même a un impact direct sur tes résultats.

Baumeister et al., 2001; Hatzigeorgiadis et al., 2011

05 Ta tête lâche avant ton corps.

Tu es à mi-WOD. Physiquement, tu as encore du carburant. Mais quelque chose dans ta tête a déjà décidé que c'était fini. Tu le sais. Tu l'as déjà vécu(e).

la tête lâche ici

MENTAL ENCORE LÀ

CORPS ENCORE LÀ

0%

100%

4 Lest 4 — La peur du regard des autres

Naomi Eisenberger (UCLA, 2003) : l'exclusion sociale active les mêmes zones cérébrales que la douleur physique. Quand tu vois quelqu'un plus rapide — ton cerveau gère ça comme un danger réel. Il réduit l'effort. Il protège.

Eisenberger, Lieberman & Williams, Science, 2003

5 Lest 5 — Le choke under pressure

Sian Beilock (Univ. Chicago) : sous pression extrême, le cerveau sur-contrôle les mouvements automatiques — et les détériore. Tu penses trop à ton snatch, ton pace. Tu casses exactement ce qui marchait à l'entraînement.

Beilock & Carr, Journal of Experimental Psychology, 2001

6 Lest 6 — La frustration en temps réel

Un no-rep, une erreur technique — et tu quittes le WOD pour entrer dans un dialogue intérieur qui te coûte de l'énergie cognitive précieuse. Ta fenêtre de tolérance émotionnelle se referme.

Fenêtre de tolérance (Siegel), régulation émotionnelle sous charge

06 Le cercle vicieux qui dure depuis trop longtemps.

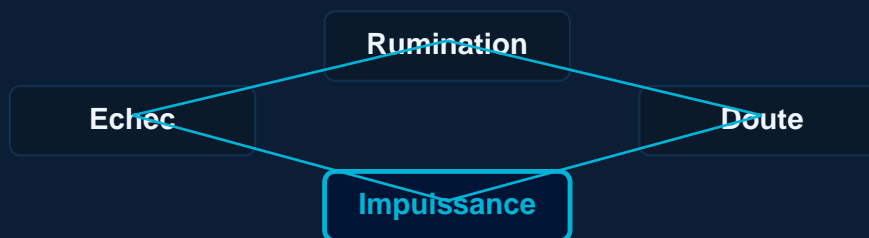
Le WOD est termine. Mais dans ta tete, il tourne encore. Et si ca se repete competition apres competition — il se passe quelque chose de bien plus grave.

7 Lest 7 — La rumination

Le Default Mode Network — reseau cerebral actif au repos — est biaise vers le negatif. Il cherche ce qui a merde. Il rejoue en boucle. Cette rumination peut durer 2-3 jours et alourdir la competition suivante avant meme qu'elle commence.

8 Lest 8 — Gestion de l'echec et identite conditionnelle

Carol Dweck (Stanford) : ce n'est pas l'echec qui determine la suite — c'est la signification qu'on lui donne. J'ai mal execute vs je suis nul(le). Le premier apprend. Le second detruit. Beaucoup d'athletes baissent leurs ambitions pour ne plus risquer de ressentir ca.



IMPUISSANCE APPRISE — SELIGMAN, 1967

Quand un(e) athlete est expose(e) de facon repete(e) a des situations ou ses efforts ne changent rien — il/elle finit par cesser d'essayer vraiment. Pas par faiblesse. Parce que le cerveau a litteralement appris que ca ne sert a rien. Ce qu'il/elle appelle etre relax est en realite de la protection deguisee. Est-ce que c'est toi ? Depuis combien de competitions ?

07

LA BONNE NOUVELLE

Ton cerveau peut se recabler.

Maintenant que tu as vu le problème dans toute sa profondeur — voici ce qui change tout. Le cerveau adulte n'est pas figé. C'est prouvé.



Tes reponses automatiques au stress peuvent changer. Ton dialogue interne peut changer. Tes reactions sous pression peuvent changer. Mais pas seul(e). Pas avec de la bonne volonte. Le recablage neurologique demande un travail structure, guide, regulier.

CE QUE LA NEUROPLASTICITE CHANGE

10 minutes par jour produisent plus de changements neurologiques reels que 2h une fois par semaine. Ce n'est pas la duree — c'est la regularite. Exactement comme ton entrainement physique.

08 Ce que tu aurais du travailler depuis longtemps.

Voila les 3 systemes sur lesquels repose un vrai travail mental. Ce ne sont pas des techniques. Ce sont des capacites a entrainer.

01

REGULATION SNA

Respiration active

02

SELF-TALK

Observer · Recadrer

03

VISUALISATION

Circuits neuronaux

A 01 — Regulation du SNA par la respiration

La respiration est le seul mecanisme autonome que tu controles consciemment. Coherence cardiaque (5s inspire / 5s expire) : active le nerf vague → bascule sympathique vers parasympathique en moins de 2 min. C est l entree vers tout travail mental serieux.

B 02 — Self-talk : de la pensee automatique a la pensee choisie

Pas penser positif — penser juste. 3 etapes : observer (defusion cognitive), questionner (est-elle vraie ? utile ?), reformuler. La restructuration cognitive est validee par des dizaines d etudes en TCC.

C 03 — Visualisation de processus

La visualisation active les memes circuits neuronaux que l action reelle (Pascual-Leone, 1995). La visualisation de processus — comment tu fais, pas juste le podium — est systematiquement plus efficace.

Est-ce que tu travailles ces 3 leviers de facon structuree et reguliere aujourd'hui ? Si la reponse est non — tu n as pas encore commence le vrai travail.

Ce que tu fais ne suffit pas. Et tu le sais.

Il y a des choses que tu fais probablement en ce moment en pensant que c'est de la préparation mentale. Ce n'est pas de la préparation mentale. C'est du sparadrap sur une fracture.

LE SPARADRAP

- Respirer 5 min avant un WOD
- Se motiver avec une playlist
- Chercher des hacks mentaux
- Penser positif
- Espérer que ça s'arrange seul(e)

VS

LE VRAI TRAVAIL

- Entraîner le SNA régulièrement
- Identifier ses lests personnels
- Travailler le self-talk
- Progresser avec un accompagnement
- Recabler les réponses automatiques

Si la respiration et la motivation suffisaient — ça ferait longtemps que ce serait réglé.

Tu as passé des centaines d'heures sur ta technique, ta programmation, ta nutrition. Combien sur ton mental ? Si la réponse est proche de zéro — tu n'as pas optimisé ton potentiel. Tu l'as plafonné.

Et voilà le problème avec faire ça seul(e) : tu ne peux pas voir tes propres lests. Les blocages mentaux sont par définition invisibles à celui ou celle qui les vit. C'est pour ça qu'un accompagnement change tout.



PROCHAINE ETAPE

Imagine ta prochaine competition.

Tu arrives sur la ligne de depart. Le stress est la — mais il travaille pour toi.

Tu ne regardes pas les autres. Ta voix interieure ne sabote plus.

Tu sais exactement ce que tu vas faire.

Et pour la premiere fois, ta perf correspond a ce que tu fais a l'entrainement.

C est possible. Pas avec de la motivation. Avec du travail sur les bons mecanismes.

DIAGNOSTIC OFFERT — PLACES LIMITEES

Si tu veux arreter de subir ca en competition et enfin performer a ton vrai niveau —
le plus efficace c est qu on regarde ensemble ta situation.

- 1 Tu reserves ton creneau cette semaine
- 2 On identifie ensemble tes lests reels
- 3 Je te dis honnetement si et comment je peux t aider

Si tu t es reconnu(e) dans ce guide — c est probablement pour toi.

Ne te dis pas je vais essayer seul(e). Tu essaies depuis combien de temps ?

mnp-performance.com

Mental · Nutrition · Physique