

« ...Attention aux TURBULENCES... »

«.. Pour votre sécurité,
merci de respecter les
procédures..»

Terminal B		Départs →		11:38
Heure	Destination	Classe	Statut	Statut
11:46	ACTIVITE MENTALE		22	TERMINE
11:52			32	EN COURS
12:15	TLSE BLAGNAC IBE 1254 11:20		27	EN COURS
12:25	GESTION EMOTIONNELLE		--	RETARDE
12:28			24	
12:32	MYKONOS IBE 1254 11:40		30	
12:48	PLOUHERMEUR AF 4720 12:00		23	
12:55	CONCENTRATION		26	
13:05			25	

Attitude NEGATIVE

On n'accepte pas
les fautes, on fait
tout trop vite, on se
résigne

FAUTE

DECEPTION

FRUSTRATION

ENERVEMENT

CRISPATION

PERTE LUCIDITE

PRECIPITATION

Rituel

Communication

Attitude POSITIVE

On prend son
temps, on accepte
et comprend la
faute

RESPIRATION

RELACHEMENT

COMPREHENSION

GESTION

Procédure formatée qui permet
de rester concentré sur le match

Positive, elle exprime ce qu'on
doit faire (sans négation)

NE PAS COMMENTER LES FAUTES

JE MANIFESTE MES SATISFACCTIONS

Attitude **NEGATIVE**

« C'est quand on pense que tout va bien que les accidents arrivent ... »

POINT

SATISFACTION

RELACHEMENT

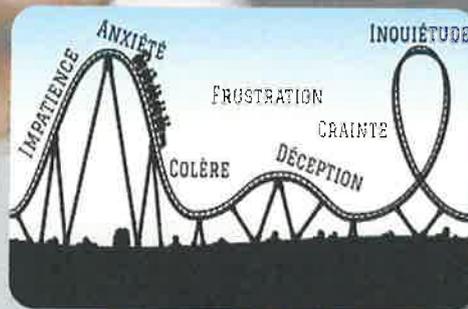
DANGER

Attitude **POSITIVE**

« je m'investis dans le jeu et sur chaque point tant que le match n'est pas fini... »

Perte **VIGILANCE**

Baisse **RIGUEUR**



INTENTION JEU

ACTIF

« ...la victoire appartient à celui qui la désire le plus, pas à celui qui joue le mieux... »

« Ce n'est pas la **REALITE** qui nous limite, c'est l'idée qu'on s'en fait »

« ...je ne suis peut être pas assez fort pour gagner, mais je le suis assez pour faire perdre... »

« Je ne sais pas si je vais gagner, mais je sais que je dois **TOUT** faire pour gagner »

« ...la volonté de Gagner doit toujours être supérieure à la peur de Perdre... »

« Je ne cherche pas des **EXCUSES**, je cherche des **MOYENS** »

« Je reste concentré sur le **PRESENT** »



REPARATION DU MENTAL