

ASPECTS TECHNIQUES	OUTILS	ASPECT MENTAL STRATÉGIES
1) La prise (confortable, sans pression sur les côtés, pce en appui sur le dessus et 2 ou 3 doigts qui roulent) 2) La pré-routine (on discute avec soi-même ou skip, on évalue pous et contres, on choisit le biais, le côté et nos préférences, les conditions du jour, repérage de la ligne d'alignement et du point de focus. On prend le contrôle de nos émotions, techniques de relaxation, on affronte nos peurs, on a un plan concret) 3) La routine sur le tapis (aucune discussion, épaule-hanche-pied dans la ligne d'alignement, stabilité-équilibre focus sur la ligne, visualisation, choisir point de focus, ajustements si nécessaire, silence complet) 4) La livraison (position basse, tête immobile, stabilité, bras allongé, paume en haut, ne pas quitter sans repérer point focus)	1) Les lignes : - ligne de dispersion 14-10—9—3 - marqueurs et carte numérique (-5 à +5) - les cibles progressives - le point focus - constance sur le tapis 2) Le poids distance : - le poids naturel - les « quick fix » (le pendule, le balancier, le ralenti, le pas avant) - le doute et la visualisation - l'œil de Sherlock - le silence complet et l'intuition 3) La visualisation : - vision grand angle—vision tunnel— c'est quoi ton plan? 4) Le moment présent - un monde d'opportunités, relativiser, dédramatiser 5) Contrôler vos pensées : - ne pas se laisser envahir, redescendre dans le corps, c'est quoi ton plan? 6) Respiration 5-5, Tapping, déclencheur élastique, soyez gentil avec vous	* Êtes-vous prêts? (S'affirmer au départ, le tapis, la distance) * Le poids naturel du lead! (Identification, partage) * Les premiers commentaires et le même langage * L'attitude de départ du skip, le support, le non verbal * Qui maîtrise le terrain? (Côté, distance, lignes) * Votre routine est-elle établie? * Connaissez-vous votre point focus? * C'est quoi votre plan pour les ajustements? * Accepter au lieu de résister! * Attention au discours intérieur au jugement sur soi * La communication Vice—Skip * Les commandes claires et précises * Ne pas rester emprisonner dans ses pensées-focuser sur la solution * La responsabilité de chacun * Chaque lancer compte-loi 1-1-1 * même les bons loueurs perdent * Compétitionner oui. Gagner à tout prix non

1) LA TECHNIQUE DE LA VISUALISATION

CONSISTE À UTILISER **LE TRIANGLE INVERSÉ** POUR DÉTERMINER LE POINT DE SORTIE DE LA PREMIÈRE BOULE LANCÉE. ON COMMENCE TOUJOURS AUX MARQUEURS ET AVEC **LE BRAS TÉLESCOPIQUE** ON DÉTERMINE NOTRE **PREMIER POINT FOCUS**. PAR LA SUITE ON FAIT LES AJUSTEMENTS SELON LA RÈGLE DE 1PCE= 1PIED SELON LE RÉSULTAT. ON PASSE D'UNE VISION **GLOBALE** À UNE VISION **TUNNEL**. C'EST UNE TECHNIQUE POUR ÉLIMINER LE DOUTE CAR LE DOUTE AFFECTE TOUJOURS LE POIDS.

2) LE MOMENT PRÉSENT

C'EST LA CAPACITÉ DE S'ARRÊTER, DE REGARDER LA SITUATION EN FACE, DE L'ACCEPTER PLUTÔT QUE **DE RÉSISTER**. VOUS COMMENCEZ PAR RESPIRER, VOUS SORTEZ DE VOTRE TÊTE, ET VOUS METTEZ EN PLACE VOTRE **PLAN D'ACTION** AVEC TOUS LES OUTILS QUE VOUS POSSÉDEZ. VOUS FOCUSSEZ SUR LE TRAVAIL À FAIRE ET NON SUR L'ÉMOTION QUI L'ACCOMPAGNE. LA SITUATION NON PAS COMME UNE DIFFICULTÉ MAIS COMME UN **MONDE D'OPPORTUNITÉS**. VOUS LAISSEZ VOTRE INTUITION ET VOTRE CONFIANCE VOUS ACCOMPAGNER... BYE BYE LA PRESSION, WELCOME MON PLAN D'ACTION.

3) WALLY ET RUPERT

CE SONT DEUX PARTIES DE NOTRE CERVEAU QUI SONT EN INTERACTION QUAND ON JOUE. RUPERT EST **UN ORDINATEUR** (IL AIME LES DISTANCES, LES CHIFFRES, LE FOCUS, LA MÉMOIRE MUSCULAIRE, ETC.) WALLY **C'EST L'OPÉRATEUR** QUI ANALYSE TOUT, QUI PERÇOIT LES DANGERS, QUI SE SOUVIENT DES ÉCHECS DU PASSÉ ET QUI S'INQUIÈTE POUR LES RÉSULTATS FUTURS. LE PLUS SOUVENT C'EST WALLY QUI PREND **TROP DE PLACE** ET QUI SÈME LE DOUTE ET QUI EMPÊCHE RUPERT DE BIEN FONCTIONNER...**IL FAUT APPRENDRE À CONTRÔLER WALLY!**

4) LE SILENCE

IL Y A UN MOMENT SUR LE TAPIS JUSTE AVANT DE LANCER OÙ VOUS FAITES UNE PAUSE, ET C'EST SILENCE COMPLET, **LA PETITE VOIX INTÉRIEURE SE TAIT!**

5) LA RESPIRATION... INSPIRE 5 SEC. PAR LE NEZ, ET ON EXPIRE 5 SEC. PAR LA BOUCHE EN TAPANT SUR LE CÔTÉ DE LA MAIN : « **JE M'ACCEPTÉ TEL QUE JE SUIS, J'APPLIQUE MON PLAN, JE FAIS DE MON MIEUX »**

