



STOP AU BLOCCAGE

TROUVE LA SOURCE



Arthur Plancq Préparation Mentale



Ah ! Les blocages... Je les ai moi-même rencontrés très vite lorsque j'ai commencé à progresser dans mes entraînements.

En rondade flip, en vrille puis en sortie salto...

Et aujourd'hui, ils sont bien loin. (tant mieux!)

Je sais même faire une triple vrille et une sortie double...

Comme quoi, il est possible de s'en sortir !

Après avoir fait des recherches pour comprendre ce qui m'était arrivé.

Et ce qui arrive à tant de gymnaste dans leur carrière !

J'ai décidé d'aider à mon tour.

En créant une méthode unique, basée sur la Préparation Mentale.

**Aujourd'hui, j'accompagne les gymnastes à passer un cap
dans leur pratique grâce au mental.**



LE BLOCAGE C'EST QUOI ?

Le blocage est facile à comprendre mais n'est pas simple à résoudre.

Le blocage c'est quand tu n'arrives pas à te lancer sur un élément alors que tu l'as déjà fait, tu sais que tu es capable de le faire et que tu possèdes les prérequis physiques et techniques.

EXEMPLE: LE FLIP ARRIÈRE EN POUTRE



PRÉREQUIS PHYSIQUES :

- Savoir pousser dans les jambes
- Savoir faire un pont
- Savoir faire un équilibre



PRÉREQUIS TECHNIQUES :

- Savoir faire un ATR en poutre
- Savoir faire le flip au sol
- Savoir faire le flip sur petite poutre

ET POURTANT:  FLIP EN GRANDE POUTRE

POUR ÊTRE SÛR QU'IL S'AGISSE D'UN BLOCAGE...

Si tu as les prérequis physiques et techniques et que tu as essayé plusieurs fois de te lancer sans succès: **c'est un blocage.**

Si tu arrives à te lancer avec la parade de ton coach, que tout est ok pour faire seule et que tu n'arrives pas à te lancer: **c'est un blocage.**

Si tu arrives à te lancer quelques fois sur l'élément lors d'un entraînement mais qu'aux autres entraînements tu n'y parviens pas: **c'est un blocage.**

TU RESTES **BLOQUÉE** PARCE QUE TU FAIS CETTE **ERREUR**



Tu ne regardes que ça

Tu ne t'occupes que de la réalisation de l'élément alors que le blocage n'a souvent pas de lien avec l'élément.

Le blocage trouve sa source ailleurs.



Pour qu'une fleur offre de jolies pétales, on arrose les racines, pas les pétales.

Pour que tu surmontes ton blocage, on va trouver ensemble quelle racine arroser.

Alors que le problème est là

CE QUI FRAGILISE **TES RACINES**

FAIRE UNE CHUTE

1

Si tu as fait une chute sur un élément, il se peut que ce soit la source de ton blocage.

Cette chute a pu créer un traumatisme et ton cerveau a stocké l'information que: se lancer = chute = danger !

Pour te protéger, ton cerveau te bloque.

ALLER TROP VITE

2

Si tu vas trop vite dans l'apprentissage d'un élément ou que tu retournes trop vite sur la situation qui te fait peur. Il peut se créer un décalage entre ton corps et ton mental. Ton corps peut le faire mais ton mental ne sait pas comment. Il faut les deux pour réussir à se lancer.

TE CONFRONTER TROP SOUVENT

3

Si à chaque entraînement tu te mets dans une situation de blocage, ton cerveau enregistre qu'il ne faut pas se lancer. Plus tu essaies ... moins ça fonctionne.

Retiens ça:

+ je m'éloigne d'une réussite = moins j'ai confiance.

CE QUI FRAGILISE **TES RACINES**

TON CLIMAT D'ENTRAÎNEMENT

Les tensions au sein du collectif d'entraînement, les périodes de sélection et la concurrence qui s'installe peuvent être la source d'un blocage.

Le climat devient pesant et place ton cerveau dans un brouillard l'empêchant de voir clair.
Ce qui le contraint à te bloquer pour gérer la situation.

4

TA COMMUNICATION

Si tu n'es pas capable de verbaliser tes émotions, il y a de fortes chances que tu ne puisses pas répondre aux besoins qu'elles renseignent.

La façon dont tu te parles à toi même est impactante.
Est-ce que tes pensées t'aident ou ne t'aident pas à te lancer ?

5

TON MANQUE DE CONFIANCE

Si tu ne te lances pas parce que tu as peur d'échouer.
Si tu as peur de ce que l'on peut penser de toi si tu rates.
Si tu te demandes si tu es vraiment capable de le faire.
Si tu ne te sens pas à la hauteur pour faire cet élément.

Alors tu manques de confiance, et ton cerveau ne te laissera pas faire ce dont tu ne te sens pas capable.

6

JE T'AIDE À ARROSER TES RACINES

Tu continues d'essayer de te lancer
mais ça te prend trop d'énergie

tu t'en veux de ne pas te lancer

Tu es déçue de toi

tu es énervée contre toi même

tu es triste de ne pas pouvoir refaire
ce que tu as su réaliser par le passé

tu n'arrives pas à
communiquer avec ton coach

tu aimerais que ça change mais
tu ne sais pas comment...

POUR PASSER DE ÇA...

....À ÇA !

Tu connais les étapes
pour sortir de ton blocage

tu sais que tu peux le faire
et tu le fais

Tu retrouves la fierté
que tu avais en
commençant la gym

Tu reprends confiance à
chaque entraînement

Tu as des techniques
pour communiquer sur tes blocages

Tu sais ce qui cause ton blocage
et comment t'occuper des racines



TROUVER LA SOURCE NE SUFFIT PAS...

Grâce à ce document, tu as certainement repéré une ou plusieurs sources de ton blocage et c'est super !

Ça veut dire que tu avances.

Trouver la source c'est bien, savoir la traiter c'est mieux.

Et comment traite-t-on les racines d'une fleur qui fâne ?
En l'arrosant à la bonne fréquence, avec la bonne quantité,
le bon outil et de la bonne manière.

C'est la même chose pour le blocage.

Une fois la source trouvée, il s'agit de se confronter à l'élément à la juste dose,
avec des outils appropriés permettant à ton mental de se lâcher.

Et ça, c'est ce que je te partage en accompagnement.

J'ai créé une méthode permettant de travailler directement sur la source de ton blocage.

Cette méthode a permis à Anaïs de relancer son salto avant tendu sur le praticable 7 ans après sa blessure aux ligaments croisés.

Elle a permis à Léa de se lancer sur sa série acro en poutre avec confiance.

Cette méthode a aussi permis à Manon de se lancer en soleil après être restée très longtemps en sangle...

Ça peut-être ton tour aussi.

Il n'est pas trop tard.

Et rappelle toi: si tu doutes, c'est qu'une partie de toi le veut vraiment.