



🔑 **PRINCIPE** : S'engager dans le moment présent.

Petit, constant, longtemps...

L'entraînement mental est un engagement permanent.



On me pose souvent les **questions suivantes** :

- Comment faire pour m'entraîner mentalement ?
- Combien de temps par jour, semaine, mois et même par année devrais-je m'entraîner mentalement ?
- Avez-vous des trucs pour m'entraîner mentalement qui pourraient faire une différence dans ma performance ?
- Quel sont les bénéfices ?
- Est-ce que cela pourrait m'aider à gérer mes émotions, gérer le stress ou bâtir ma confiance ?
- À quel moment devrais-je m'entraîner mentalement ?

Voici un tableau qui présente le temps nécessaire par semaine, par mois, sur trois mois, 6 mois et sur un an pour s'entraîner mentalement.

Comparaison du temps d'entraînement mental : 5 jours vs. 7 jours par semaine

Durée par séance	1 mois (5 jours/sem.)	1 mois (7 jours/sem.)	3 mois (5 jours/sem.)	3 mois (7 jours/sem.)	6 mois (5 jours/sem.)	6 mois (7 jours/sem.)	1 an (5 jours/sem.)	1 an (7 jours/sem.)
1 minute	0,36 heure	0,5 heure	1,08 heures	1,5 heures	2,16 heures	3 heures	4,33 heures	6,08 heures
5 minutes	1,88 heures	2,5 heures	5,63 heures	7,5 heures	11,25 heures	15 heures	22,92 heures	30,42 heures
10 minutes	3,75 heures	5 heures	11,25 heures	15 heures	22,5 heures	30 heures	45,83 heures	60,83 heures
20 minutes	7,5 heures	10 heures	22,5 heures	30 heures	45 heures	60 heures	91,67 heures	121,67 heures
30 minutes	11,25 heures	15 heures	33,75 heures	45 heures	67,5 heures	90 heures	137,5 heures	182,5 heures

Tableau d'entraînement mental (2 séances par jour)

Durée par séance	1 mois (30 jours)	3 mois (90 jours)	6 mois (180 jours)	1 an (365 jours)
1 minute	1 heure	3 heures	6 heures	12,17 heure
5 minutes	5 heures	15 heures	30 heures	60,83 heures
10 minutes	10 heures	30 heures	60 heures	121,67 heures
20 minutes	20 heures	60 heures	120 heures	243,33 heures
30 minutes	30 heures	90 heures	180 heures	365 heures

Voici un **exemple de plan d'entraînement sur 4 semaines** pour un athlète qui aspire à développer son potentiel, favoriser son bien-être et améliorer sa performance. Voici quelques exemples de techniques d'entraînement mental qui pourraient faire partie du programme d'entraînement mental :

- techniques de respiration
- entraînement quotidien à la pleine conscience
- séance d'imagerie mentale multisensorielle

Si une personne veut vraiment s'améliorer, elle pourrait considérer pratiquer deux fois par jour pendant 1 mois.



Semaine	Entraînement mental Scénario 1	Entraînement mental Scénario 2	Entraînement mental Scénario 3
1	35 minutes semaine (5 min/jours)	70 minutes semaine (10 min/jours)	140 minutes par semaine (20 min/jours)
2	35 minutes semaine (5 min/jours)	70 minutes semaine (10 min/jours)	140 minutes par semaine (20 min/jours)
3	35 minutes semaine (5 min/jours)	70 minutes semaine (10 min/jours)	140 minutes par semaine (20 min/jours)
4	35 minutes semaine (5 min/jours)	70 minutes semaine (10 min/jours)	140 minutes par semaine (20 min/jours)
Total	2 heures et 20 minutes	4 heures 40 minutes	9 heures 20 minutes