MENTAL D'ACIER · KEVIN BIVIA · ÉDITIONS HORIZON

PACK PDF IMPRIMABLE OFFICIEL

Carnet 90 jours aéré (13 semaines) · Roue des 8 axes · Fiches H-2 & H+2 · 25 Fiches Terrain condensées

1 · SUIVI 90 JOURS A4

1 feuille par semaine (lignes larges ≥ 7,5 mm), contrat d'engagement, suivi d'habitudes et bilans J30 / J60 / J90.

2 · FICHES DE MATCH

Calendrier de saison, fiche d'avant-match (H-2) et débriefing à froid en 3 colonnes (H+2) réimprimables à volonté.

3 · 25 FICHES TERRAIN

Toute la méthode S.O.L.I.D.E. résumée en 2 fiches par feuille A4 pour votre sac de compétition ou votre vestiaire.

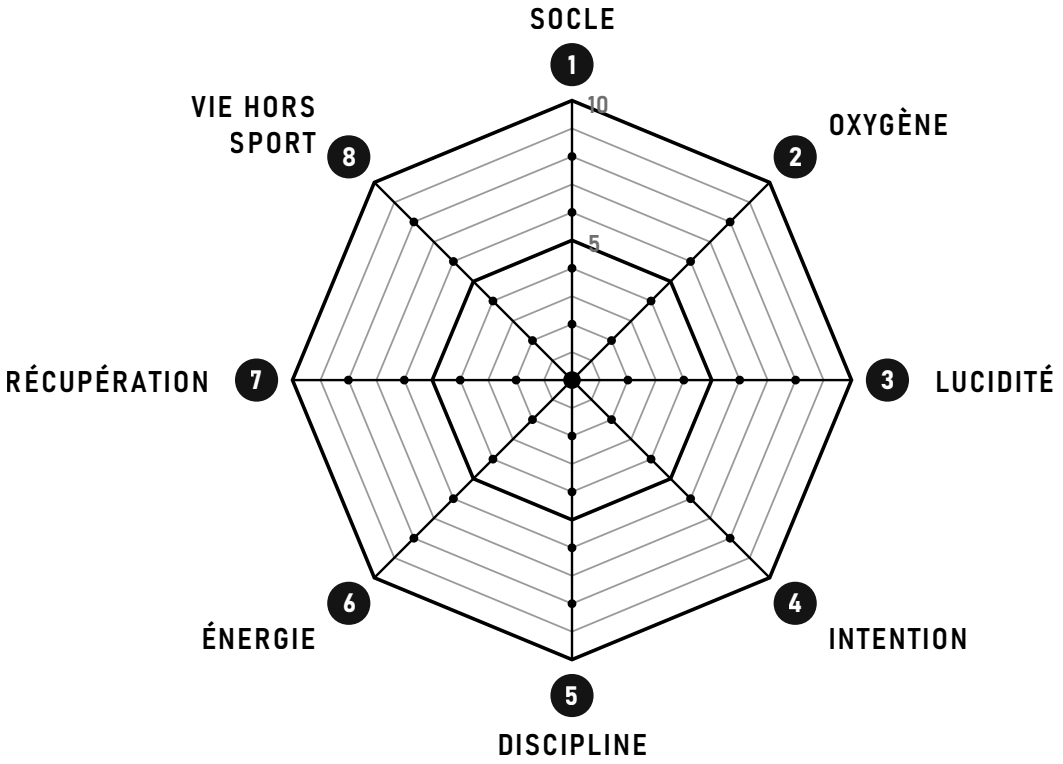
4 · 24 SÉANCES AUDIO

Écoute gratuite sur Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer et Amazon Music sur **https://mcp.loqato.fr/fr**.

CONSEIL D'IMPRESSION : sélectionnez le mode *Noir & Blanc / Échelle de gris* et imprimez uniquement les feuilles dont vous avez besoin cette semaine. Format A4 standard (210 × 297 mm). · **LÉGENDE GRILLES :** I = Intensité · P = Précision · R = Repos. · **LIEN DIRECT PACK A4 :** https://mcp.loqato.fr/go/fr/pack_pdf

PARTIE 8 · AUTO-DIAGNOSTIC

La roue des 8 axes



Notez chaque axe de 1 à 10, honnêtement, en pensant à vos deux dernières semaines (séances et matchs). Marquez vos notes au crayon sur les rayons, puis reliez-les : les creux sautent aux yeux. Travaillez d'abord l'axe le plus bas pendant quatre semaines, avec l'outil ou le conseil de la dernière colonne.

AXE	OUTIL OU REPÈRE	OÙ AGIR SI L'AXE EST BAS
1 **Socle**	Socle Postural (4 appuis)	Chapitre 15 (p. 140 du livre)
2 **Oxygène**	Soupir physiologique, souffle 4-2-6, box breathing	Chapitre 16 (p. 148 du livre)
3 **Lucidité**	Étiquetage flash	Chapitre 17 (p. 157 du livre)
4 **Intention**	Viseur laser	Chapitre 18 (p. 165 du livre)
5 **Discipline**	Votre routine entre les points	Chapitre 19 (p. 173 du livre)
6 **Énergie**	Activation dosée, recharge	Chapitre 20 (p. 181 du livre)
7 **Récupération**	Sommeil, nutrition, charge	Chapitre 20 (p. 181 du livre), soirée R.E.C. Fatigue durable : coach ou médecin.
8 **Vie hors sport**	Relations, études ou travail	Chapitre 4 (p. 40 du livre), partie 6 (p. 250 du livre). Si cela pèse : un proche ou un professionnel.

SYNTHÈSE DE MON PROFIL DE DÉPART (À COMPLÉTER APRÈS AVOIR TRACÉ LA ROUE)

Score total de départ : ...../80 · Axe moteur (le plus haut) : ..... · Axe frein (le plus bas) : .....

Mon engagement n° 1 pour faire monter mon axe frein de +2 points d'ici le bilan du jour 30 (bilan mensuel de ce pack) :

À REMPLIR AU CRAYON

MON CONTRAT D'ENGAGEMENT

Nom :

Sport et niveau :

Date de début :

Mon objectif à 90 jours :

Mes trois chapitres prioritaires (issus du diagnostic) :

Mon engagement : heures d'entraînement par semaine :

L'exigence que je ne négocie jamais :

Je m'engage à remplir ce carnet chaque jour pendant 90 jours, à juger mes efforts plutôt que mes résultats, et à revenir à la méthode après chaque mauvais jour.

DATE

SIGNATURE

MES 3 RÈGLES D'OR NON NÉGOCIABLES EN COMPÉTITION (À FIXER AVANT LE JOUR 1)

1. Avant le match (mon rituel d'entrée en compétition) :

2. Après une erreur (mon reset de 10 secondes) :

3. Dans le Money-Time (mon engagement 100 % processus) :

Témoin de mon engagement (Coach / Parent / Partenaire) :

À REMPLIR

VOTRE TABLEAU DE BORD 30 JOURS

Cochez chaque jour réalisé et notez votre énergie et votre lucidité, de 1 à 10. Les jours 29 et 30, grisés, sont l'épreuve et le bilan.

Jour 1 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 2** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 3** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 4** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 5** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10
Jour 6 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 7** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 8** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 9** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 10** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10
Jour 11 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 12** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 13** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 14** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 15** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10
Jour 16 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 17** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 18** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 19** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 20** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10
Jour 21 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 22** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 23** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 24** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 25** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10
Jour 26 ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 27** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 28** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 29** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10	**Jour 30** ☐ Énergie .../10 Lucidité .../10

SEMAINE · JOURS 01–07

01

Socle & Urgence 10 s

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 1 « Se libérer du blocage en match » · Ép. 8 « Effacer une erreur en 10 secondes »

◎ LE DÉFI

Le Socle Postural (4 appuis) et le Reset 10 secondes sur chaque séance (3 séances terrain + micro-rituels 2 min).

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 01 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Auto-observation sans caméra (micro-rituel 2 min)*
Jour 02 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 1/12 · Le Socle à l'échauffement*
Jour 03 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*La posture dans la journée (micro-rituel 2 min)*
Jour 04 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 2/12 · Le Reset 10 secondes sous effort*
Jour 05 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Calibrer son mot-constat (micro-rituel 2 min)*
Jour 06 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 3/12 · Jouer sans regarder le sol*
Jour 07 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan de la semaine 1 (micro-rituel 2 min)*

✓ SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 01 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

02

Oxygène et Énergie

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — **Ép. 7 « Calmer son cœur par le souffle 4-2-6 » · Ép. 18 « Retour au calme après le match »**

LE DÉFI

Soupir physiologique après effort intense, 2 cycles de souffle 4-2-6 aux pauses, soirée R.E.C.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 08 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Le souffle de référence au calme (micro-rituel 2 min)*
Jour 09 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 4/12 · Le soupir juste après l'effort*
Jour 10 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*La cadence courte 4-2-6 (micro-rituel 2 min)*
Jour 11 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 5/12 · Le souffle 4-2-6 aux pauses*
Jour 12 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*La coupure d'avant-sommeil (micro-rituel 2 min)*
Jour 13 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 6/12 · Souffle calme et soirée R.E.C.*
Jour 14 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan de la semaine 2 (micro-rituel 2 min)*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 02 — **NOTE /10** ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

03

Discipline, Intention, Lucidité

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 9 « La routine des 20 secondes entre deux points » · Ép. 10 « Gagner même dans un jour sans »

LE DÉFI

Routine courte (4 temps) ou version express 8 s, viseur laser et étiquetage flash.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 15 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Rédiger sa routine personnelle (micro-rituel 2 min)*
Jour 16 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 7/12 · Verrouiller routine et viseur laser*
Jour 17 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'étiquetage flash à froid (micro-rituel 2 min)*
Jour 18 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 8/12 · L'option première sous fatigue*
Jour 19 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Répétition à blanc dans le salon (micro-rituel 2 min)*
Jour 20 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 9/12 · Séance ou match des routines*
Jour 21 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan de la semaine 3 (micro-rituel 2 min)*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 03 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

SEMAINE · JOURS 22–28

04

Money-Time

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — **Ép. 13 « Conclure les points décisifs sans trembler » · Ép. 15 « Tennis et Padel : gérer les points chauds » · Ép. 16 « Foot et sports co : penalty, perte de balle et banc » · Ép. 17 « Running et Trail : traverser le mur mental »**

◎ LE DÉFI

Trois séquences « mené » ou en fin de match par séance jouées avec toute la méthode.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 22 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Préparer son scénario de retard (micro-rituel 2 min)*
Jour 23 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 10/12 · Repartir « mené » au score*
Jour 24 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Écrire deux plans « Si... alors... » (micro-rituel 2 min)*
Jour 25 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 11/12 · Conclure sans retenir son geste*
Jour 26 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Répétition mentale du match de demain (micro-rituel 2 min)*
Jour 27 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance terrain 12/12 · La boîte à outils complète*
Jour 28 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Débriefing à froid et sac prêt (micro-rituel 5 min)*

✓ SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 04

NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

SEMAINE · JOURS 29–35

05

Épreuve, bilan & Lucidité

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 24 « Programme Mental d'Acier sur 30 jours » · Ép. 10 « Gagner même dans un jour sans »

LE DÉFI

L'étiquetage flash après chaque erreur : nommer l'émotion, poser une question ouverte, puis donner une consigne affirmative.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 29 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'épreuve du feu (compétition ou test grandeur nature)*
Jour 30 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Le bilan des 30 jours et l'engagement*
Jour 31 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Étiquetage flash après chaque faute (ch. 17)*
Jour 32 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Se parler par son prénom, en questions (ch. 17)*
Jour 33 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Option première sur vos balles de finition (ch. 6)*
Jour 34 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match : étiquetage flash à chaque tension*
Jour 35 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : quelles émotions reviennent ?*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 05 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

SEMAINE · JOURS 36–42

06

Énergie

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 18 « Retour au calme après le match » · Ép. 3 « Bien dormir la veille d'un match »

LE DÉFI

Le protocole R.E.C. après chaque séance dure et chaque match.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 36 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le protocole R.E.C. (ch. 20)*
Jour 37 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Micro-coupure pendant les temps morts du match*
Jour 38 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Rompre : vingt minutes sans écran ni score*
Jour 39 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Évacuer à H+2 : trois lignes de faits dans le carnet*
Jour 40 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Charger : coucher à heure fixe, téléphone hors de la chambre*
Jour 41 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Soirée R.E.C. complète après séance dure ou match*
Jour 42 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Mesure : énergie au réveil, le match est-il revenu en tête ?*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 06 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

07

Ennemi n° 1 ◎

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 11 « Match piège : jouer favori ou outsider » · Ép. 19 « Rebondir après une défaite ou une blessure »

◎ LE DÉFI

L'outil de votre ennemi n°1 (diagnostic), à chaque séance.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 43 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le chapitre de l'ennemi n°1 et son outil*
Jour 44 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil au calme : dix répétitions soignées*
Jour 45 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil en séance, à chaque déclencheur*
Jour 46 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil sous fatigue, en fin de séance*
Jour 47 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil en jeu libre, noté après chaque point clé*
Jour 48 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match ou opposition : l'outil à chaque déclencheur*
Jour 49 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : le déclencheur a-t-il reculé ?*

✓ SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 07 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

08

Ennemi n° 2 ◎

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 2 « Transformer le stress d'avant-match en énergie » · Ép. 12 « Arbitrage injuste et provocation »

◎ **LE DÉFI**

L'outil de votre ennemi n° 2, à chaque séance.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 50 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le chapitre de l'ennemi n° 2 et son outil*
Jour 51 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil n° 2 au calme : dix répétitions soignées*
Jour 52 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil n° 2 en séance, à chaque déclencheur*
Jour 53 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Point clé : l'outil n° 1, puis l'outil n° 2*
Jour 54 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Fin de séance : les deux outils sous fatigue*
Jour 55 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match ou opposition : outils n° 1 et n° 2*
Jour 56 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : lequel des deux a le plus servi ?*

✓ **SUIVI DES HABITUDES**

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ **BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 08** — **NOTE /10** ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

09

Ennemi n° 3 ◎

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — **Ép. 5 « Entrer dans sa bulle au casque » · Ép. 13 « Conclure les points décisifs sans trembler »**

◎ LE DÉFI

L'outil de votre ennemi n° 3, à chaque séance.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 57 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le chapitre de l'ennemi n° 3 et son outil*
Jour 58 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil n° 3 au calme : dix répétitions soignées*
Jour 59 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*L'outil n° 3 en séance, à chaque déclencheur*
Jour 60 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Point clé : choisir l'outil qui répond au déclencheur*
Jour 61 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Fin de séance : les trois outils sous fatigue*
Jour 62 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match ou opposition : les trois outils*
Jour 63 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : classez vos trois ennemis*

✓ SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 09 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

10

Intention

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 14 « Entrer dans la Zone » · Ép. 4 « Visualiser son match et créer son ancrage »

LE DÉFI

Une micro-cible précise avant chaque frappe, tir ou action décisive.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 64 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le viseur laser (ch. 18), choisir une micro-cible*
Jour 65 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Trente actions précises sur trois petites cibles*
Jour 66 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Le viseur laser sous fatigue, en fin de séance*
Jour 67 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Le métronome « 1–2 » (raquette) ou « Appui / Lâcher »*
Jour 68 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Une micro-cible avant chaque point important*
Jour 69 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match : une cible avant chaque action décisive*
Jour 70 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : cible choisie ou peur subie ?*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 10 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

11

Chrono

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 6 « Échauffement mental aux vestiaires » · Ép. 8 « Effacer une erreur en 10 secondes »

LE DÉFI

Reset 10 secondes après faute, votre routine entre les actions, 2 cycles 4-2-6 aux pauses courtes et sas 3 minutes.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 71 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire la partie 5 : un protocole par fenêtre de temps*
Jour 72 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Reset de 10 secondes après chaque faute*
Jour 73 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Votre routine entre les points ou les actions*
Jour 74 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*2 cycles de souffle 4-2-6 aux pauses (sas 3 min au calme)*
Jour 75 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Veille de match : protocole J-1 (la fiche H-2, le jour J)*
Jour 76 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match : reset, routine et souffle 4-2-6 à la suite*
Jour 77 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Lendemain du match : débriefing à froid, trois colonnes*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 11 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

SEMAINE · JOURS 78–84

12

La zone

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 4 « Visualiser son match et créer son ancrage » · Ép. 14 « Entrer dans la Zone »

LE DÉFI

Cinq minutes de visualisation PETTLEP avant chaque séance et chaque match.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 78 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire le bonus 2 : visualisation, objectifs, croyances*
Jour 79 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Visualisation PETTLEP, cinq minutes, avant la séance*
Jour 80 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Trois plans « si… alors… » écrits sur une fiche*
Jour 81 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Audit d'une croyance limitante, version utile*
Jour 82 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*La Mémoire du Futur, puis séance*
Jour 83 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Visualisation, puis match avec vos plans en poche*
Jour 84 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Bilan : qu'est-ce qui a ouvert la zone ?*

SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 12

NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

SEMAINE · JOURS 85–90

13

L'épreuve du feu

THÈME DE LA SEMAINE · CARNET A4 MENTAL D'ACIER

PODCAST · MCP.LOQATO.FR/FR — Ép. 15–17 (Tennis/Padel · Foot/Sports co · Running/Trail) · Ép. 24 « Programme Mental d'Acier sur 30 jours »

◎ LE DÉFI

Un match à fort enjeu joué avec toute la méthode, puis débriefing à froid.

MON OBJECTIF DE LA SEMAINE :

JOUR ET DATE	SÉANCE ET ÉTAT (/10)	OUTIL ACTIVÉ · FAIT MARQUANT
Jour 85 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Relire vos trois plans « si… alors… » et la fiche H-2*
Jour 86 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Séance légère : les protocoles courts, rien de nouveau*
Jour 87 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Veille du match : protocole J-1, écrans coupés*
Jour 88 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Match à fort enjeu, toute la méthode, puis R.E.C. le soir*
Jour 89 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Lendemain du match : débriefing à froid (fiche H+2)*
Jour 90 · Le __/__ Mode : entourez I (Intensité) ou P (Précision), ou R (Repos)	☐ Entr. ☐ Match ☐ Repos Énerg. .../10 · Luc. .../10	*Dernier jour : notez vos 8 axes au bilan*
Bilan des 90 jours Clôture du cycle		*Seconde roue des 8 axes et cap pour la suite* MON PILIER DEVENU UN RÉFLEXE : MA PLUS BELLE VICTOIRE MENTALE :

✓ SUIVI DES HABITUDES

LÉGENDE : I = INTENSITÉ · P = PRÉCISION

	J1	J2	J3	J4	J5	J6
Sommeil : 7 h+ (8–10 h ados)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min de respiration	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Visualisation	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Routine respectée	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Discours neutre / factuel	☐	☐	☐	☐	☐	☐

✓ BILAN DE LA SEMAINE · SEMAINE 13 — NOTE /10 ☐

Mon meilleur moment mental :

Ce qui m'a coûté :

Mon réglage pour la semaine prochaine :

CARNET DE BORD

MON BILAN À 30, 60 ET 90 JOURS

Aux jours 30, 60 et 90, notez chaque axe de 1 à 10 en pensant aux deux dernières semaines, puis comparez avec votre roue de départ (début de ce pack). Comparez-vous à vous-même, jamais aux autres.

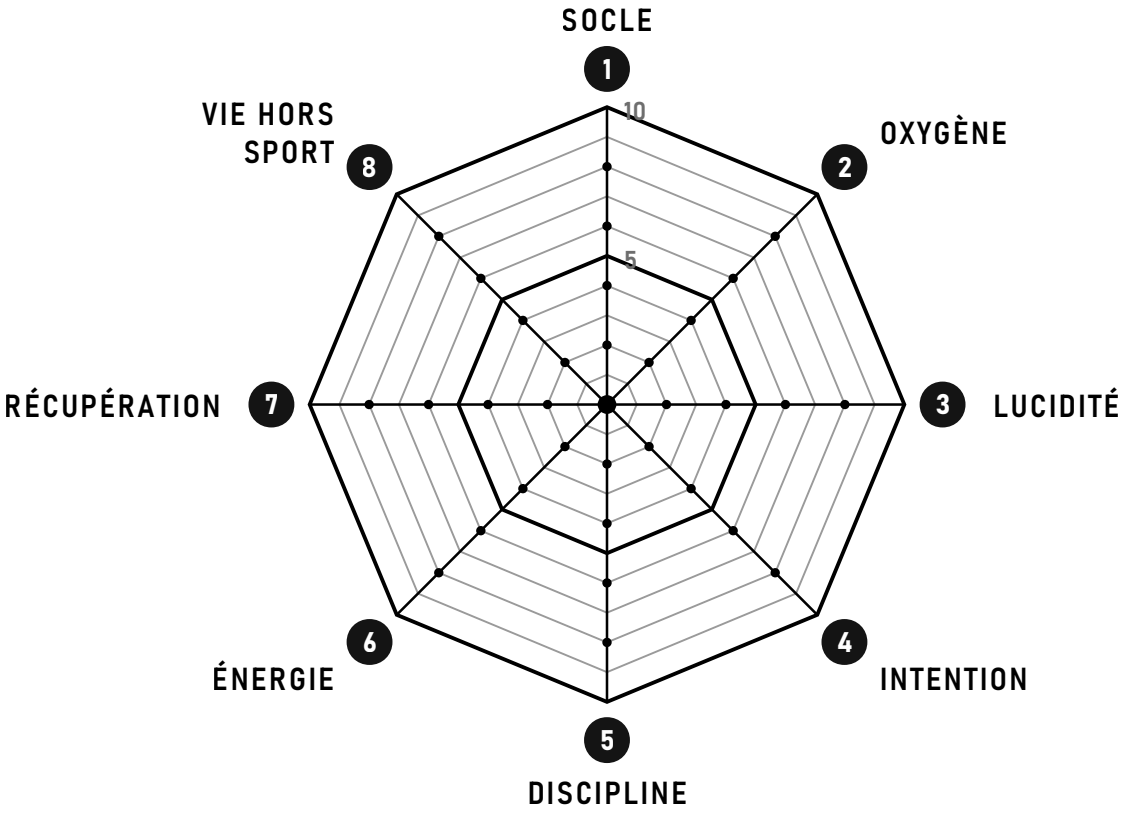
AXE	DÉPART	JOUR 30	JOUR 60	JOUR 90
1 Socle				
2 Oxygène				
3 Lucidité				
4 Intention				
5 Discipline				
6 Énergie				
7 Récupération				
8 Vie hors sport				
TOTAL SUR 80				
Mon axe le plus bas				

JOUR 30	JOUR 60	JOUR 90
Séances et matchs depuis le dernier bilan		
Ce qui a progressé		
Ce qui résiste		
Mon cap pour la période suivante		

JOUR 90 · CLÔTURE DU CYCLE

L'ARRIVÉE : VOTRE SECONDE ROUE

Refaites la roue des 8 axes avec vos notes du jour 90, d'une autre couleur si possible, puis comparez-la avec la roue de départ (début de ce pack). Ce qui a monté est acquis ; ce qui reste bas désigne votre prochain cycle.



Niveau mental global (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Le pilier devenu un réflexe :

L'ennemi que j'ai appris à dompter :

Ma plus belle victoire mentale :

Mon cap pour les 90 prochains jours :

Signature et date de fin :

Pour votre prochain cycle. Repérez les deux axes qui ont le plus progressé, puis choisissez les trois fiches terrain qui vous serviront le plus la saison prochaine. Retrouvez le Pack PDF imprimable illimité (grilles 90 jours, fiches H-2 / H+2 et 25 Fiches Terrain A4) en accès libre sur https://mcp.loqato.fr/fr pour recommencer un cycle avant chaque grand objectif.

Téléchargement direct Pack PDF A4 : https://mcp.loqato.fr/go/fr/pack_pdf

SAISON & COMPÉTITIONS

FICHES DE COMPÉTITION H-2 / H+2

Imprimez les deux fiches suivantes avant chaque compétition importante et classez-les ensemble après le match.

MES COMPÉTITIONS DE LA SAISON

DATE	COMPÉTITION	MON OBJECTIF DE PROCESSUS	FICHES (H-2 / H+2)
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2
			☐ H-2 ☐ H+2

CONSIGNE DE CLASSEMENT · FICHES H-2 & H+2

Imprimez en autant d'exemplaires que nécessaire les deux feuilles suivantes (**H-2** deux heures avant l'épreuve, **H+2** deux heures après), cochez les deux cases dans la colonne de droite ci-dessus et agrafez chaque paire dans votre classeur ou dossier de saison.

CARNET DE BORD · À REMPLIR (OU PACK PDF A4 GRATUIT)

FICHE D'AVANT-MATCH (H-2)

Date et compétition :

Adversaire / parcours et conditions :

Énergie physique	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Activation nerveuse	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Confiance	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MES 3 CRITÈRES DU JOUR (S.O.L.I.D.E.)

Mon mot d'ancrage :

Mon plan si je mène :

Mon plan si je suis mené :

MA ROUTINE ENTRE LES POINTS OU LES ACTIONS

MON ÉCHAUFFEMENT PHYSIQUE ET MENTAL (H-45 MIN À H-5 MIN)

Engagement signé avant d'entrer en compétition :

CARNET DE BORD · À REMPLIR (OU PACK PDF A4 GRATUIT)

FICHE DE DÉBRIEFING (H+2)

Date, adversaire et résultat :

Respect de mes routines	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Lucidité dans le money-time	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Combativité	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LES TROIS COLONNES

LES FAITS	MES CRITÈRES TENUS OU NON	MON RÉGLAGE POUR LA SÉANCE SUIVANTE

LE MOMENT CLÉ DU MATCH, RACONTÉ SANS ADJECTIF

MES 5 DÉPÔTS DU JOUR (3 D'EXÉCUTION, 2 D'EFFORT), COMPTE EN BANQUE MENTAL :

L'outil S.O.L.I.D.E. prioritaire à travailler cette semaine :

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 01 · S.O.L.I.D.E.

LE RESET 10 SECONDES

Quand l'activer : Entre deux services, avant un coup franc, avant d'entrer sur le tatami.

1. **Regard externe** *[3 s]* — Quittez des yeux la ligne, le score et l'adversaire. Fixez un point neutre hors de votre corps : clou de ligne, brin d'herbe.
2. **Soupir physiologique** *[5 s]* — Deux inspirations nasales d'affilée (la seconde, plus courte, complète la première), puis une longue expiration par la bouche.
3. **Mâchoire et épaules relâchées** *[2 s]* — Décollez les molaires et laissez tomber les épaules. Une mâchoire détendue aide la main dominante à se relâcher.

PHRASE D'ACIER : *Ne discutez pas avec l'alarme : regard, souffle, mâchoire.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 02 · S.O.L.I.D.E.

LE SWITCH PANORAMIQUE ET LE REPÈRE UNIQUE

Quand l'activer : Dans les 4 secondes avant d'engager ou de recevoir une balle.

1. **Switch panoramique** *[2 s]* — Sans bouger les yeux, percevez les bords de votre champ de vision : gauche, droite, au-dessus.
2. **Un seul repère externe** *[2 s]* — Choisissez UN point précis : la couture de la balle, la lucarne opposée, le creux de la gorge adverse.
3. **Zéro consigne corporelle** — Repère choisi, plus aucune pensée technique. Le corps s'organise autour de la cible.

PHRASE D'ACIER : *Élargissez votre regard, choisissez un seul repère, laissez le corps jouer.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 03 · S.O.L.I.D.E.

LE THERMOSTAT NERVEUX 1–10

Quand l'activer : Avant et pendant le match, dès que votre activation sort de la zone verte (4–6 fin / 7–8 explosif).

1. **Trop haut (8+) :** 2 soupirs physiologiques, relâchement des mains, marche ralentie (15 s).
2. **Trop bas (1–3) :** 5 respirations dynamiques, 3 claques cuisses, 5 rebonds rapides avant-pied.

PHRASE D'ACIER : *Le calme ajuste la mire, l'énergie libère l'impact.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 04 · S.O.L.I.D.E.

LE DÉDOUBLEMENT : L'OPÉRATEUR ET L'INGÉNIEUR

Quand l'activer : Avant d'entrer sur le terrain, puis après chaque erreur ou point perdu.

1. **Endossez le rôle de l'Opérateur** *[Avant]* — Vous êtes un compétiteur aux commandes d'un instrument exigeant en mission, pas un candidat qui doit prouver sa valeur.
2. **Le sas de découplage** *[Après une erreur]* — 1. Le fait brut. 2. « Mon score n'est pas qui je suis. » 3. Un ajustement immédiat pour l'action suivante.
3. **Neutralisez le regard extérieur** *[Avant]* — Regardez les tribunes une seule fois : ces regards ne commandent ni vos muscles, ni votre balle.

PHRASE D'ACIER : *Vous n'êtes pas votre score : votre fierté se mesure à votre engagement.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 05 · S.O.L.I.D.E.

LA PLEINE TRAVERSÉE

> **Quand l'activer :** Dans les 10 secondes qui précèdent un geste décisif : penalty, balle de break, tir libre, putt.

1. **Cible choisie** *[4 s]* — Choisissez votre cible. Une fois décidée, vous n'en changez plus : ni cri, ni doute de dernière seconde.
2. **Expiration au déclenchement** *[2 s]* — Expirez fort par la bouche (« Tss », « Ha ») au moment exact où le geste part.
3. **Traversée complète** *[Action]* — Allez au bout de l'amplitude du geste. Interdiction de freiner après l'impact.

PHRASE D'ACIER : *Vous ne pouvez pas traverser la balle avec le corps si vous reculez déjà dans votre tête.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 06 · S.O.L.I.D.E.

L'OPTION PREMIÈRE ET LE MOT-DÉCLENCHEUR

> **Quand l'activer :** Quand une occasion d'attaque se présente et que le doute s'installe.

1. **L'option première** *[Instantané]* — Jouez la première option qui surgit. Élan lancé, plus de changement ; avant l'armé, un seul nouveau choix possible.
2. **Le mot-déclencheur** *[Sommet du geste]* — Un mot sec d'une syllabe : « GO », « CLAC ». Il coupe court aux questions parasites.
3. **Engagement à 100 %** *[Action]* — Une option moyenne jouée à fond vaut mieux qu'une option parfaite jouée dans le doute.

PHRASE D'ACIER : *Avant l'action, choisissez votre cible. Pendant l'action, faites confiance à votre premier réflexe.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 07 · S.O.L.I.D.E.

LE PROTOCOLE DE LA BULLE D'ACIER

Quand l'activer : De l'échauffement jusqu'au dernier point.

1. **Tracez la frontière** *[Avant le match]* — Faites le tour des lignes : ce qui est dedans dépend de vous, le reste n'existe pas.
2. **Zéro regard hors des lignes** *[Pendant]* — Entre les points, trois cibles seulement : votre matériel, le sol, le terrain adverse.
3. **La phrase coupe-circuit** *[Pensée parasite]* — « Ici, c'est mon terrain. » Une fois, sur une expiration longue, puis la cible suivante.

PHRASE D'ACIER : *Deux choses vous appartiennent : où vont vos yeux et ce que vous faites de ce que vous ressentez. Ce qui se passe hors des lignes est hors juridiction.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 08 · S.O.L.I.D.E.

L'EXTINCTEUR

Quand l'activer : Dès que l'envie de crier, de frapper ou de jeter votre matériel monte.

1. **Ouvrez grand les paumes** *[1 s]* — Décollez chaque doigt du manche (raquette ou club tête en bas), ou écartez grand les doigts le long des cuisses.
2. **L'expiration longue** *[4 s]* — Courte inspiration par le nez, puis expiration lente, lèvres entrouvertes, épaules basses : 4 s en tout. Une seule expiration.
3. **La fixation neutre** *[2 s]* — Regardez un objet inerte (cordage, couture du ballon, pelouse) et nommez-le intérieurement.

PHRASE D'ACIER : *Pester après la faute, c'est la rejouer et perdre le point deux fois.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 09 · S.O.L.I.D.E.

LE FILTRE D'ÉPICTÈTE ET LE GESTE-GOMME

Quand l'activer : Juste après une décision d'arbitrage injuste ou un coup du sort.

1. **Le tri éclair** *[2 s]* — « Puis-je changer cette décision maintenant ? » Non. « Classé. Hors contrôle. »
2. **Le geste-gomme** *[2 s]* — Effacez l'incident : semelle frottée sur la terre, ou paume essuyée sur le short.
3. **L'ordre d'attaque** *[2 s]* — Relevez la tête et donnez un ordre : « Jambes basses, première balle sur son revers » ou « Pressing immédiat, bloc serré ».

PHRASE D'ACIER : *Le sport n'est pas une science exacte : encaissez l'aléa en six secondes et gagnez le point suivant.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 10 · S.O.L.I.D.E.

LE PROTOCOLE DE DÉSACRALISATION

Quand l'activer : De la veille du match jusqu'aux premières séquences.

1. **Coupure numérique** *[La veille]* — Ne cherchez ni le statut, ni le classement, ni le palmarès adverse. Le passé ne joue pas le match d'aujourd'hui.
2. **Les 3 interdits de l'échauffement** *[5 min avant]* — Ni jugement, ni surenchère, ni pronostic. Observez simplement la trajectoire, le rythme et le rebond.
3. **Trouvez la fissure humaine** *[3 premières séquences]* — Souffle court ? Recul sur un rythme haut ? « C'est un joueur comme moi : il se fatigue, il doute. »

PHRASE D'ACIER : *Le statut est une étiquette. L'action à jouer est réelle.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 11 · S.O.L.I.D.E.

LE BUDGET D'ERREURS ET LE SWITCH DE L'ARTISAN

> **Quand l'activer :** Avant le match, puis après chaque faute.

1. **Allouez un budget par bloc** *[Avant]* — « Aujourd'hui, je m'accorde 4 à 5 déchets par set, mi-temps ou bloc. » Chaque faute devient une dépense prévue.
2. **Le switch de l'artisan** *[Après chaque action]* — Pas « Était-ce parfait ? » mais « Mon action a-t-elle posé un problème à l'adversaire ? »
3. **Zéro retouche technique** *[Pendant]* — Ne corrigez pas votre geste entre les actions. Gardez les réglages du jour, bons ou mauvais.

PHRASE D'ACIER : *Gagnez avec vos imperfections : le score ne note pas le style.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 12 · S.O.L.I.D.E.

LE GARROT TEMPOREL

> **Quand l'activer :** Après 3 erreurs ou points perdus d'affilée.

1. **Voie A (pauses 15–20 s) : coupure** *[5 s]* — Dos à l'adversaire ou au jeu, marchez lentement, épaules basses. Ne trottinez pas.
2. **Voie A : matériel et souffle** *[8 s]* — Un seul geste calme (serviette, lacets), puis un soupir physiologique. Relâchez la mâchoire.
3. **Voie B (jeu continu 6–8 s) + plan** *[6–8 s]* — Frein sur 3 appuis, soupir actif sur 3 foulées ou replacement, puis une cible simple et large pour repartir de zéro.

PHRASE D'ACIER : *Ralentissez vos pas : le temps redevient le vôtre.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 13 · S.O.L.I.D.E.

LE VERDICT CLINIQUE

Quand l'activer : Quand vous menez et que la victoire approche : 40-0, 85e minute ou balle de match.

1. **Le score invisible** *[Dès l'annonce]* — Entendez le score sans le combattre, puis rangez-le : « Prochain point. » / « Prochaine action. » Si le doute arrive : « Voilà le doute. »
2. **Ma place** *[3 s]* — Pieds à plat, buste droit, expiration longue. Une seule phrase : « Tu es à ta place. Ce score, tu l'as construit. »
3. **Le schéma n° 1** *[Action]* — Rien d'inventé à la dernière minute. Jouez votre coup ou choix le plus sûr, avec un geste complet.

PHRASE D'ACIER : *Vous êtes à votre place : concluez, geste complet.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 14 · S.O.L.I.D.E.

LA RÉATTRIBUTION SENSORIELLE

Quand l'activer : Au retour sur le terrain, uniquement après le feu vert de votre médecin ou kiné.

1. **Le réveil franc des appuis** *[2 min]* — Petits sauts à deux pieds, puis réceptions franches sur le membre réparé, dosés avec votre kinésithérapeute.
2. **Le tri, puis la phrase** *[Avant l'effort]* — « Douleur ou appréhension ? » Douleur : vous ne jouez pas. Appréhension : « Réparé, testé, validé. Je joue. »
3. **Consigne d'oubli corporel** *[Après l'échauffement]* — On ne touche plus l'articulation, on ne la teste plus. Une douleur vive l'emporte : arrêt.

Important : L'avis de votre médecin ou kiné prime sur ce livre. Une douleur vive, nouvelle ou qui augmente : arrêt immédiat.

PHRASE D'ACIER : *Le corps est validé : libérez le mouvement.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 15 · PILIER S

LE SOCLE POSTURAL (4 APPUIS)

Quand l'activer : Après chaque point, chaque erreur, chaque doute.

1. **Appuis à plat** *[1 s]* — Posez les deux pieds à plat, poids réparti à parts égales, genoux légèrement fléchis, jamais tendus.
2. **Centre, hanches et épaules** *[1 s]* — Relâchez la sangle basse du ventre, épaules en arrière et vers le bas, sternum ouvert, sans cambrer le dos.
3. **Menton horizontal** *[1 s]* — Menton à l'horizontale, regard sur un point précis hors de votre corps. Pas sur vos pieds.
4. **Mains et matériel calmes** *[1 s]* — Tenez votre matériel avec calme (tête haute). Sans matériel : mains ouvertes, détendues.

PHRASE D'ACIER : *Tenez votre corps droit : la tête suit plus souvent qu'on ne croit.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 16 · PILIER O

LE DIALOGUE RESPIRATOIRE TACTIQUE

Quand l'activer : Entre deux points, aux pauses à haute fréquence cardiaque et au calme avant le match (H-15).

1. **En jeu (5–6 s) :** soupir physiologique — 2 inspirations nasales suivies d'une longue expiration buccale.
2. **Aux pauses :** 2 cycles de souffle 4-2-6 (aux pauses, pouls élevé) ou Box Breathing 4-4-4-4 au calme (H-15, vestiaire, soir).

PHRASE D'ACIER : *Inspirez par le nez, expirez longtemps aux pauses, soufflez à travers chaque geste : le cœur et le bras suivent.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 17 · PILIER L

L'ÉTIQUETAGE FLASH EN 3 ÉTAPES

> **Quand l'activer :** Dans les 5 secondes après une faute directe ou un mauvais choix.

1. **Étiquetage neutre** *[1 s]* — Nommez l'émotion en un mot : « Vexation », « Peur du score », « Impatience ».
2. **La question ouverte** *[2 s]* — Une question tournée vers le jeu : « Où est l'espace libre ? » / « Quelle zone j'ouvre ? » L'attention repasse vers l'extérieur.
3. **L'intention affirmative** *[2 s]* — Une consigne courte, sans « ne… pas » : « Revers ou zone libre, j'attaque au centre » / « Passe simple puis appel ».

PHRASE D'ACIER : *Nommez l'émotion, posez une question au jeu, puis annoncez la cible sans négation.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 18 · PILIER I

LE VISEUR LASER EN 3 TEMPS

> **Quand l'activer :** Dans les 3 secondes avant toute action.

1. **Micro-cible** *[1 s]* — Pas une zone : un détail minuscule. Un clou de ligne, une trace sur la terre, une maille du filet.
2. **Amorce sensorielle et rythme** *[1 s]* — Entendez et ressentez le geste réussi juste avant de partir, sur un rythme « 1 – 2 » ou « Appui / Lâcher ».
3. **Lâcher-prise** *[1 s]* — « Vois la cible, laisse le corps faire. » Aucune consigne technique.

PHRASE D'ACIER : *La balle est la flèche, pas la cible : visez un point minuscule, rythme 1-2 ou Appui-Lâcher, et traversez.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 19 · PILIER D

LA SÉQUENCE INVARIABLE PRÉ-ACTION

> **Quand l'activer :** Avant chaque geste clé : service, penalty, lancer franc, putt. Temps 4 (14–20 s) de la routine (6 s, ou 8 s / reprise d'appui en jeu continu).

1. **Compteur fixe** *[2 s]* — Toujours le même nombre : deux ou trois rebonds, ou un geste fixe (taper la semelle, essuyer les mains).
2. **Sas respiratoire** *[3 s]* — Inspiration nasale au dernier rebond, expiration lente en fixant la micro-cible.
3. **Mot-déclencheur** *[1 s]* — « Fluide », « Flèche », « Clac ». Le geste part à pleine vitesse.

PHRASE D'ACIER : *Même rythme à chaque score, première idée tenue, Stop-Reprise au moindre doute.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 20 · PILIER E

LE PROTOCOLE DE RECHARGE R.E.C.

> **Quand l'activer :** Après chaque match, chaque séance dure, et la veille d'une compétition.

1. **Rompre** *[H+0 à H+20 min]* — Un rituel de clôture : douche, tenue changée, vingt minutes sans écran ni score. Une phrase de fin : « Match terminé, dossier fermé. »
2. **Évacuer** *[H+2]* — Trois lignes de faits dans le carnet : ce qui a marché, ce qui a coûté, un réglage. Puis cinq minutes de respiration lente.
3. **Charger** *[La nuit]* — Coucher à heure fixe, sept à neuf heures de sommeil, pas d'écran au lit. Le lendemain, un moment de plaisir loin du sport.

PHRASE D'ACIER : *Économisez votre énergie dans les temps morts, et fermez le dossier le soir pour recharger la batterie.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 21 · S.O.L.I.D.E.

LE KICKER D'ACIER

> **Quand l'activer :** Sur une deuxième balle décisive : balle de break, 40-40 ou punto de oro.

1. **Trois rebonds rythmés** *[3 s]* — Pieds derrière la ligne, regard sur le carré visé : « Calme, cible, fouette ».
2. **Lancer à 11 h / Cuillère** *[Armé]* — Tennis (droitier) : balle au-dessus de la tête, un peu en arrière et à gauche (l'inverse gaucher), brosse de 7 h vers 1 h. Padel : service à la cuillère sous la taille (visée T, corps ou vitre).
3. **Expiration sonore** *[Impact]* — « Ha » ou « Tss » quand le bras monte vers la balle : la raquette traverse sans freiner.

PHRASE D'ACIER : *Accélérez votre bras : le lift vous donne votre marge.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 22 · S.O.L.I.D.E.

LES 11 MÈTRES D'ACIER

> **Quand l'activer :** Sur un penalty ou un tir décisif.

1. **Cible arrêtée** *[Avant la pose]* — Choisissez l'endroit une fois pour toutes. Le gardien peut gesticuler, vous ne changez rien.
2. **Ancrage de la valve** *[5 s]* — Ballon posé, valve vers vous. Reculez de vos pas habituels, regard sur la valve.
3. **Sas post-sifflet** *[3 s]* — Ne bougez pas. Une inspiration, une longue expiration en fixant la valve. « Un, deux, trois » : au trois, vous partez.
4. **Frappe engagée** *[Action]* — Yeux sur la valve, élan fluide, geste complet vers la cible choisie.

PHRASE D'ACIER : *Cible choisie, regard sur la valve, appel franc dans le jeu : la peur ne décide de rien.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 23 · S.O.L.I.D.E.

LES BALISES INVISIBLES ET LE MANTRA D'USURE

Quand l'activer : Dès que l'essoufflement ou l'envie d'abandonner surgit.

1. **Masquez la montre** *[Allure posée]* — Plus aucune donnée d'allure ni de distance à l'écran.
2. **Balise à 300 mètres** *[300 m au plus]* — Un repère proche : « Je cours jusqu'à ce panneau. » Puis le suivant, encore et encore.
3. **Mantra d'usure** *[En continu]* — Un mot d'une syllabe toutes les deux foulées : « Souple… / Léger… » (ou « Calme… / Fluide… »).

PHRASE D'ACIER : *Quand votre cerveau dit stop, votre corps a souvent de la réserve ; douleur vive, poitrine serrée ou vertige : on s'arrête.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 24 · S.O.L.I.D.E.

L'IMPACT FROID

Quand l'activer : Dès le premier échange, et à chaque impact.

1. **Un seul point d'ancrage** *[Garde]* — Fixez la base du cou adverse en vision large. Jamais les gants, jamais les pieds.
2. **Expiration de blindage** *[Chaque impact]* — Expirez bref et sec (« Pschht »), nez ou protège-dents : un coup d'air, puis respirez normalement.
3. **La réponse disciplinée** *[Garde + axe]* — Garde haute et sortie d'axe (ou reprise de kumi-kata), puis coup ou saisie choisie sur l'ouverture. Tête qui tourne : faites arrêter.

PHRASE D'ACIER : *Regardez l'impact en face : garde haute, sortie d'axe, et réponse choisie.*

FICHE TERRAIN · CHAPITRE 25 · S.O.L.I.D.E.

LE SILENCE RÉTINIEN

Quand l'activer : À l'adresse, sur le putt ou le tir décisif.

1. **Isolez une alvéole** *[2 s]* — Fixez un point minuscule à l'arrière de la balle, là où la face doit frapper.
2. **Balancier des épaules** *[Geste]* — Aucune action des poignets. Rythme d'horloge : « Tic… tac ».
3. **L'écoute aveugle** *[3 s]* — Les yeux restent où était la balle. Attendez le bruit de la balle dans le trou.

PHRASE D'ACIER : *Écoutez la balle tomber, ne la cherchez pas du regard.*

MÉMO DE POCHE · S.O.L.I.D.E. & HORS TERRAIN

VOTRE SÉLECTEUR EXPRESS & 24 SÉANCES AUDIO

En compétition ou avant un examen / oral / réunion : quatre réflexes pour retrouver votre geste et vos moyens en moins de vingt secondes.

1. **Socle & Oxygène (0–8 s)** — Redressez l'axe (pieds posés, épaules basses) + un soupir physiologique (ou deux cycles de souffle 4-2-6 aux pauses, pouls élevé).
2. **Lucidité & Intention (9–14 s)** — Constatez le fait à froid en trois mots et choisissez une micro-cible extérieure (ou votre premier mot d'exposé).
3. **Discipline & Énergie (14–20 s)** — Déroulez votre Séquence Pré-Action (6 s), puis coupez le match le soir en trois colonnes (R.E.C.).
4. **Transfert hors terrain (Bonus 2)** — Avant un écrit, un oral ou une prise de parole : Reset 10 s + décharge écrite + plan « Si… alors… » préparé la veille.

24 séances audio compagnon offertes : écoutez les entraînements guidés (Spotify, Apple Podcasts, YouTube, Deezer, Amazon Music) sur **https://mcp.loqato.fr/fr** · **Pack PDF A4 direct : https://mcp.loqato.fr/go/fr/pack_pdf**.

RÈGLE D'OR : *Tout votre engagement sur ce qui dépend de vous, zéro sur le reste.*