



SKATE SANS DOULEURS



La méthode reset nerveux
en 20 minutes par jour
pour retrouver puissance, pop
et récupération

SOMMAIRE

INTRODUCTION

6
9

- Mot de l'auteur
- Objectif du ebook

DU PROBLÈME À LA SOLUTION

10
14

- le vrai problème des skateurs adultes
- Présentation de la méthode du reset nerveux

LA MÉTHODE DU RESET NERVEUX

16
22
28

- *PILIER 1 : Le Réveil du Système Nerveux*
- *PILIER 2 : La Récupération Nerveuse*
- *PILIER 3 : Le Reset Nerveux par le Froid*

LE PROTOCOLE : SKATER SANS DOULEURS

32
33

- La routine complète
- Les erreurs qui détruisent la progression des skateurs adultes

CONCLUSION

37



ANNEXES EN BONUS À LA FIN DU EBOOK !

- FICHES ROUTINES
- CHECKLISTS

INTRODUCTION



Si tu skates depuis longtemps, il y a de fortes chances que tu aies remarqué quelque chose.

À 18 ans, tu pouvais skater des heures. Tu tombais, tu te relevais, et le lendemain tu repartais pour une nouvelle session comme si de rien n'était. Les tricks venaient plus facilement, ton corps suivait, et la récupération semblait presque automatique.

Mais quelques années plus tard, la réalité change. Tu arrives sur ton spot ou au skatepark avec l'envie de progresser, mais ton corps ne répond plus exactement comme avant.

Les premières minutes sont souvent raides. Les jambes semblent lourdes. Le pop est moins explosif. L'équilibre met plus de temps à revenir.

Et parfois, il suffit d'une mauvaise réception pour sentir un genou qui tire, une cheville qui proteste, ou un bas du dos qui rappelle que le corps n'a plus vingt ans.

Ce n'est pas que tu ne sais plus skater. Ce n'est pas que tu as perdu ton niveau.

C'est simplement que ton corps fonctionne différemment.

Beaucoup de skateurs adultes pensent que la solution est de skater plus. D'autres pensent qu'ils doivent faire plus de musculation ou plus d'étirements. Certains finissent par croire que la progression appartient désormais aux plus jeunes.

Mais ce diagnostic est souvent faux.

Le problème principal n'est pas ton âge.

Le problème, dans la majorité des cas, est ton système nerveux.

Le skate est un sport extrêmement exigeant pour le cerveau et le système nerveux.

Chaque trick demande une coordination très précise entre la perception, l'équilibre, la puissance musculaire et le timing. Quand tu lances un ollie, un kickflip ou un grind, ce n'est pas seulement ton corps qui agit : c'est ton système nerveux qui orchestre tout.

Avec les années, ce système peut devenir fatigué, mal préparé ou mal récupéré. Quand cela arrive, plusieurs choses se produisent :

- La puissance diminue.
- Les réflexes deviennent légèrement plus lents.
- La coordination est moins précise.
- La récupération après une session devient plus longue.

Résultat : tu as l'impression de perdre ton niveau alors que ton cerveau et ton système nerveux sont simplement dans un état de fatigue chronique.

La bonne nouvelle, c'est que cela peut être corrigé.

Ces dernières années, les recherches en neurosciences et en physiologie du sport ont montré quelque chose de très intéressant : la performance physique ne dépend pas seulement des muscles, mais aussi (souvent) de l'état du système nerveux.

Lorsque celui-ci est correctement activé, récupéré et régulé, le corps peut produire plus de puissance. il coordonne mieux les mouvements et récupère plus vite.

C'est exactement le principe de la méthode que tu vas découvrir dans ce livre.



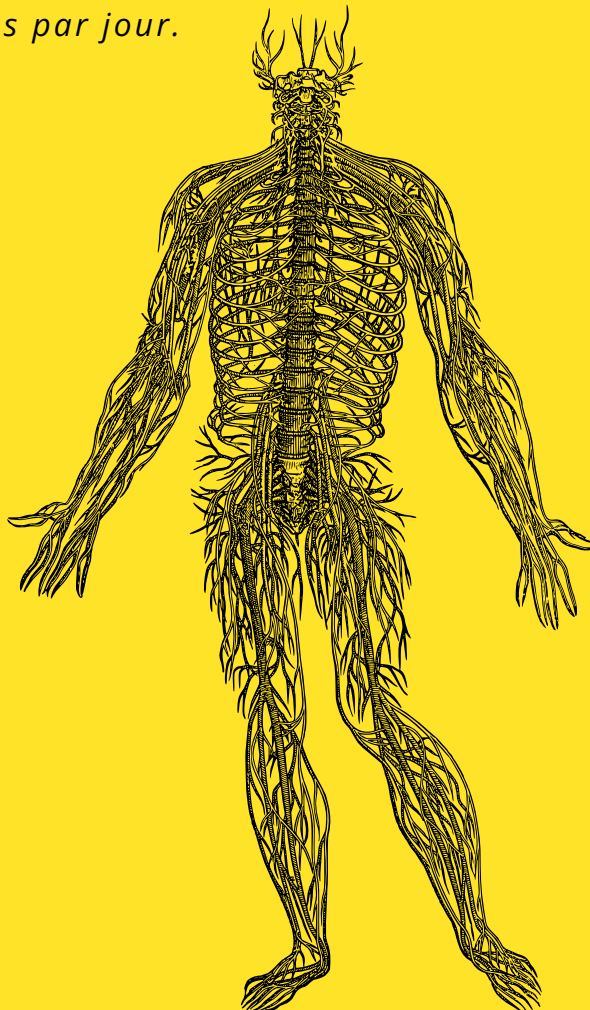
La Méthode du Reset Nerveux repose sur une idée simple :

Avant de vouloir progresser techniquement, il faut remettre ton système nerveux dans un état optimal de performance.

Pour cela, cette méthode utilise trois leviers complémentaires :

- Le réveil du système nerveux avant la session.
- La récupération nerveuse après le skate.
- Le reset nerveux par l'exposition au froid.

Ces trois éléments forment un système simple que tu peux appliquer en environ 20 minutes par jour.



L'objectif n'est pas de transformer ton quotidien en programme d'entraînement compliqué.

L'idée est au contraire de te donner une routine courte, efficace et réaliste, que tu peux intégrer facilement avant et après tes sessions.

Si tu appliques ces principes, tu peux progressivement retrouver :

- Plus de pop dans tes tricks.
- Une meilleure stabilité.
- Une récupération plus rapide.
- Et surtout une capacité à skater plus longtemps, sans accumuler les douleurs.

Ce livre ne promet pas de miracles.

Mais il te donne les outils pour remettre ton corps et ton système nerveux, dans les meilleures conditions pour continuer à progresser, même après trente ans.

Le skate n'est pas un sport réservé aux plus jeunes.

Avec la bonne approche, il peut devenir une pratique que tu gardes toute ta vie.

MOT DE L'AUTEUR

Sébastien Simon

Le skate a toujours été plus qu'un simple sport pour moi.

J'ai commencé le skate à l'âge de douze ans.

Au début, tout était simple :

une planche, quelques potes, un trottoir ou un skatepark, et l'envie de passer des heures à essayer le même trick jusqu'à ce qu'il passe.

À cet âge-là, on ne se pose pas beaucoup de questions sur le corps. On tombe, on se relève, on recommence. La progression semble naturelle et la récupération presque instantanée. Je pouvais passer des heures à essayer des tricks par dessus des marches.

Le skate m'a offert la chance de beaucoup voyager, mais il m'a aussi appris à travers les épreuves: Une opération du genou et de longues séances de rééducation ont été parmi mes plus grandes leçons.



Avec le temps les douleurs apparaissaient plus souvent. Parfois, il fallait plusieurs jours pour récupérer complètement après une session intense. Certains tricks demandaient plus d'essais qu'avant, et le corps mettait plus de temps à se sentir prêt.

Comme beaucoup de skateurs adultes, j'ai d'abord pensé que c'était simplement l'âge. J'ai essayé différentes choses : plus d'étirements, un peu de renforcement musculaire, parfois même réduire la fréquence des sessions pour éviter les blessures.

Certaines choses aidaient un peu, mais rien ne semblait vraiment régler le problème.

“

C'EST À CE MOMENT-LÀ QUE J'AI COMMENCÉ À M'INTÉRESSER PLUS SÉRIEUSEMENT AU FONCTIONNEMENT DU CORPS, ET EN PARTICULIER AU RÔLE DU SYSTÈME NERVEUX DANS LA PERFORMANCE PHYSIQUE.



Au fil de mes lectures et de mes recherches, j'ai découvert un point essentiel :

Dans de nombreux sports, la performance dépend autant du système nerveux que des muscles.

Le cerveau contrôle la coordination, la vitesse de réaction, la puissance musculaire et la récupération. Lorsque ce système est fatigué ou mal préparé, même un corps en bonne condition peut produire des performances réduites.

Cette idée m'a frappé immédiatement.

Le skate est un sport extrêmement technique.

Chaque mouvement demande une coordination très précise entre le cerveau, les nerfs et les muscles.

Si le système nerveux n'est pas dans un bon état, la performance baisse automatiquement.

J'ai alors commencé à expérimenter différentes approches :

- Activation nerveuse avant les sessions.
- Techniques de récupération après le skate.
- Exposition au froid pour améliorer la récupération.
- La régulation du système nerveux.

Progressivement, j'ai remarqué **quelque chose**.

Les sessions devenaient plus fluides.
Le corps se mettait en route plus vite.
La récupération était plus rapide.

Et surtout, certaines sensations que
je pensais perdues, Comme
l'explosivité dans les tricks qui
revenait peu à peu.

C'est de ces expérimentations qu'est
née la méthode que tu vas découvrir
dans ce livre.

Je l'ai appelée **la Méthode Reset Nerveux.**

Ce n'est pas un programme
d'entraînement compliqué.

Ce n'est pas non plus une méthode
miracle.

C'est simplement une manière plus
intelligente de préparer et de
récupérer ton système nerveux pour
que ton corps puisse continuer à
faire ce qu'il aime : skater.





L'OBJECTIF DE CE LIVRE EST SIMPLE.

TE DONNER LES OUTILS POUR
CONTINUER À PROGRESSER, ÉVITER
CERTAINES BLESSURES, ET SURTOUT
GARDER LE PLAISIR DE SKATER
LONGTEMPS.

PARCE QU'AU FOND, C'EST
PROBABLEMENT CE QUI NOUS
RASSEMBLE TOUS.

LA SENSATION DE ROULER, D'ESSAYER
UN TRICK ENCORE ET ENCORE, ET CE
MOMENT PRÉCIS OÙ TOUT S'ALIGNE
ENFIN.

SI CETTE MÉTHODE PEUT T'AIDER À
GARDER CETTE SENSATION PLUS
LONGTEMPS, ALORS CE LIVRE AURA
REPLI SON RÔLE.

COMPRENDRE LE VRAI PROBLÈME DES SKATEURS ADULTES

Si tu skates depuis plusieurs années, tu as peut-être remarqué un phénomène étrange.

Ton expérience augmente.
Ta compréhension des tricks est meilleure.
Tu sais analyser tes erreurs plus rapidement.
Pourtant, certaines choses deviennent plus difficiles.
Le pop semble parfois moins explosif.
L'équilibre met plus de temps à revenir au début d'une session.
La récupération prend plusieurs jours.

Ce paradoxe est très courant chez les skateurs adultes.

Avec l'expérience, la technique s'améliore, mais la sensation physique semble diminuer.
Beaucoup pensent que cela vient simplement du vieillissement. Pourtant, ce n'est qu'une partie de l'histoire.

Le vrai facteur qui change avec les années est souvent l'état du système nerveux.

Pour comprendre cela, il faut d'abord rappeler une chose essentielle :

le skate est un sport extrêmement exigeant pour le cerveau.



CHAQUE TRICK IMPLIQUE PLUSIEURS PROCESSUS NEUROLOGIQUES TRÈS RAPIDES :

- LE CERVEAU ANALYSE L'ENVIRONNEMENT,
- IL AJUSTE L'ÉQUILIBRE EN TEMPS RÉEL,
- IL ENVOIE DES SIGNAUX ÉLECTRIQUES AUX MUSCLES,
- ET IL COORDONNE LA FORCE ET LE TIMING NÉCESSAIRES.

Ce système fonctionne grâce au système nerveux central, composé du cerveau et de la moelle épinière, qui communique ensuite avec les muscles via les nerfs périphériques.

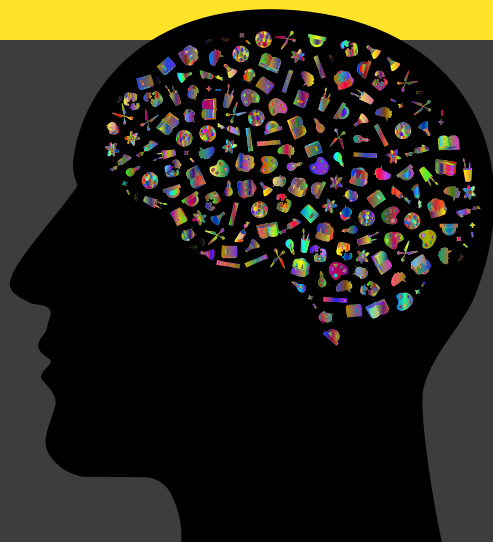
Quand tu lances un ollie, ton cerveau envoie un signal électrique extrêmement rapide vers les muscles des jambes et du tronc. Ce signal déclenche une contraction musculaire précise qui permet de produire la puissance nécessaire pour décoller la planche.

Plus le système nerveux est efficace, plus ces signaux sont rapides et précis.

C'est ce qui explique pourquoi certaines personnes semblent naturellement explosives ou très coordonnées :

Leur système nerveux est capable d'activer les muscles rapidement et efficacement. Cependant, ce système peut aussi se fatiguer.

La fatigue nerveuse est un phénomène bien documenté en physiologie du sport. Contrairement à la fatigue musculaire, elle ne se manifeste pas seulement par une sensation physique dans les muscles. Elle affecte la capacité du cerveau à activer correctement le corps.



Lorsque le système nerveux est fatigué, plusieurs choses se produisent :

- la production de force diminue,
- les réflexes deviennent légèrement plus lents,
- la coordination est moins précise,
- la motivation peut aussi baisser.

Des recherches en neurosciences ont montré que cette fatigue peut réduire la capacité du cerveau à recruter efficacement les fibres musculaires, ce qui entraîne une baisse de puissance et de précision dans les mouvements (**Gandevia, 2001**).

Dans un sport comme le skate, où chaque trick dépend d'un timing très précis, cette baisse peut avoir un impact énorme. C'est souvent pour cela que les premières minutes d'une session sont difficiles.

Ton système nerveux n'est pas encore complètement activé. Les signaux envoyés aux muscles sont moins efficaces, et le corps semble un peu "lent".



C'est aussi pour cette raison que certaines blessures apparaissent plus facilement lorsque l'on skate fatigué.

Quand la coordination diminue légèrement, la réception d'un trick devient moins stable. Une cheville peut se tordre plus facilement, un genou peut absorber une charge inhabituelle, ou le bas du dos peut compenser un mouvement mal synchronisé.

Mais la fatigue nerveuse ne vient pas seulement du skate.

Le travail, le stress, le manque de sommeil et les écrans sollicitent aussi énormément le cerveau. Au fil de la semaine, le système nerveux accumule une charge importante, et la session de skate vient parfois s'ajouter à un organisme déjà fatigué.

C'est pour cela que beaucoup de skateurs adultes ressentent une différence entre leurs sessions d'adolescent et celles d'aujourd'hui.

Quand on est plus jeune, la récupération nerveuse est généralement plus rapide. Le cerveau et le corps peuvent revenir à un état de performance en quelques heures.

Avec les années, ce processus devient un peu plus lent. Cela ne signifie pas que la performance disparaît, mais simplement que la préparation et la récupération deviennent plus importantes.



Les recherches en physiologie montrent que la performance optimale dépend souvent de trois éléments :

- L'activation du système nerveux avant l'effort.
- La gestion de la fatigue pendant l'effort.
- Et la récupération après l'effort.

Dans de nombreux sports de haut niveau, ces trois aspects sont désormais intégrés dans les routines d'entraînement.

Les athlètes utilisent des exercices spécifiques pour activer leur système nerveux avant la compétition, des stratégies de récupération pour réduire la fatigue centrale, et parfois même des méthodes d'exposition au froid pour accélérer la récupération.

Ces principes peuvent sembler très techniques, mais ils reposent en réalité sur des mécanismes simples du corps humain.

Et surtout, ils peuvent être adaptés très facilement à la pratique du skate.

La plupart des skateurs adultes ne manquent pas de motivation.

Ils manquent simplement d'un système qui aide leur corps à fonctionner correctement avant et après les sessions.

C'est exactement l'objectif de la méthode que tu vas découvrir dans ce livre.

LA MÉTHODE DU RESET NERVEUX

La méthode présentée dans ce livre repose sur un principe simple :
Pour améliorer la performance et réduire les blessures, il faut d'abord optimiser
l'état du système nerveux.

Plutôt que de se concentrer uniquement sur la force musculaire ou la répétition
des tricks, cette approche vise à préparer et à récupérer le système qui contrôle
tous les mouvements : le système nerveux.
Pour cela, la méthode utilise trois leviers complémentaires.

Ces trois éléments forment ce que j'appelle **le Reset Nerveux**.
Ils sont organisés en trois blocs simples.

Le premier bloc est le réveil du système nerveux.

Avant une session, le corps peut être dans un état relativement passif.
Les muscles sont parfois raides, et les circuits nerveux responsables de la
coordination ne sont pas encore complètement activés.

Le réveil nerveux consiste à stimuler ces circuits pour améliorer la vitesse de
réaction, la coordination et la puissance musculaire.
Des recherches en physiologie montrent que certains exercices dynamiques
peuvent augmenter temporairement la capacité du système nerveux à activer les
muscles, un phénomène souvent appelé post-activation potentiation
(*Tillin & Bishop, 2009*).

En pratique, cela signifie que quelques minutes d'activation peuvent améliorer la
qualité des mouvements au début d'une session.

Le deuxième bloc est la récupération nerveuse.

Après une session intense, le système nerveux reste souvent dans un état
d'activation élevé. Le corps a besoin de revenir progressivement à un état de
récupération pour réparer les tissus et restaurer l'énergie.

Certaines techniques simples, comme la respiration contrôlée ou les
mouvements de récupération, peuvent activer le système nerveux
parasympathique, qui est responsable de la relaxation et de la récupération.

Des études ont montré que la respiration lente peut réduire l'activité du
système nerveux sympathique et favoriser la récupération après un effort
(*Jerath et al., 2015*).

Le troisième bloc est le reset nerveux par le froid.

L'exposition au froid, par exemple sous forme de douche froide ou d'immersion dans l'eau froide, provoque une série de réactions physiologiques qui peuvent influencer le système nerveux.

Des recherches ont montré que l'exposition au froid peut augmenter temporairement certains neurotransmetteurs, dont la dopamine et la noradrénaline, qui jouent un rôle important dans l'attention et la motivation (*Huberman, 2021 ; Shevchuk, 2008*).

Le froid peut aussi réduire certaines inflammations et accélérer la récupération après un effort physique intense.

Ces trois blocs fonctionnent ensemble.

Le réveil nerveux prépare le corps avant la session.

La récupération nerveuse aide le corps à revenir vers un état de repos après le skate.

Le reset froid agit comme un régulateur qui stimule le système nerveux et accélère certains processus de récupération.

L'ensemble de la méthode peut être appliqué
en environ 20 minutes par jour.

Huit minutes avant la session pour activer le système nerveux.



Sept minutes après la session pour lancer la récupération.

Et quelques minutes d'exposition au froid pour stimuler le système.

Ce système n'a pas été conçu pour être compliqué.

Au contraire, il a été pensé pour s'intégrer facilement dans la routine d'un skateur adulte qui travaille, qui a une vie active et qui ne peut pas passer des heures à s'entraîner.

L'objectif est simple : remettre ton corps dans les meilleures conditions possibles pour skater.



Dans les chapitres suivants, nous allons entrer dans le détail de chaque pilier.
Tu vas découvrir :
Comment réveiller ton système nerveux avant une session.
Comment accélérer la récupération après le skate.
Et comment utiliser le froid pour relancer ton organisme.

Ces trois piliers forment la base du Reset Nerveux.

Appliqués régulièrement, ils peuvent transformer la manière dont ton corps réagit aux sessions de skate.

Et surtout, ils peuvent te permettre de continuer à progresser longtemps.

PILIER 1 : LE RÉVEIL DU SYSTÈME NERVEUX

La plupart des skateurs adultes commencent leur session toujours de la même manière.

Ils arrivent au spot ou au skatepark, posent la planche au sol, roulent un peu pour se chauffer... puis commencent rapidement à essayer quelques tricks. Cette approche peut fonctionner quand on est très jeune.

À cet âge, le corps est naturellement prêt à produire de la puissance. Les articulations sont mobiles, la récupération est rapide et le système nerveux est souvent déjà très réactif.

Mais avec les années,
le fonctionnement du corps change légèrement.

Le problème n'est pas la force musculaire.

Beaucoup de skateurs adultes ont encore largement assez de force pour réaliser leurs tricks.

Le problème se situe plus souvent dans la préparation du système nerveux.

Le système nerveux agit comme le chef d'orchestre du mouvement.

C'est lui qui décide quand activer un muscle, à quelle intensité et dans quel ordre. Lorsque ce système n'est pas correctement activé, les muscles peuvent être capables de produire de la force, mais ils ne reçoivent pas les signaux optimaux pour le faire.



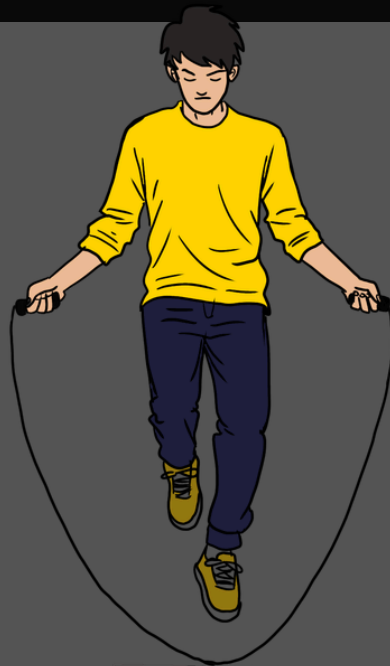
C'est exactement ce qui se passe au début de nombreuses sessions. Les premières tentatives sont souvent hésitantes. Le timing n'est pas parfait. L'équilibre semble un peu instable. Il faut parfois plusieurs essais avant de retrouver les sensations.

Cette phase d'adaptation est normale. Le cerveau est en train de recalibrer les circuits qui contrôlent l'équilibre, la coordination et la puissance.

Mais il existe un moyen simple d'accélérer ce processus :

Réveiller volontairement le système nerveux avant de commencer à skater sérieusement.

Dans le monde du sport de haut niveau, ce principe est bien connu. De nombreux athlètes utilisent des exercices spécifiques pour augmenter l'activation nerveuse avant une compétition.



Ces exercices ne visent pas seulement à chauffer les muscles.

Leur objectif principal est d'augmenter la capacité du système nerveux à envoyer des signaux rapides et puissants vers les muscles.

Lorsque cette activation est réussie, plusieurs effets apparaissent :

- La production de force augmente temporairement.
- Les réflexes deviennent plus rapides.
- La coordination est plus précise.

En physiologie du sport, ce phénomène est souvent lié à ce que l'on appelle la potentiation post-activation. Certaines contractions musculaires dynamiques peuvent augmenter la capacité du système nerveux à recruter les fibres musculaires (**Tillin & Bishop, 2009**).

Pour un skateur, cela signifie une chose très concrète : plus de pop, plus de contrôle et une sensation de réactivité dès le début de la session.

Le réveil nerveux ne demande pas une longue préparation. Quelques minutes d'exercices bien choisis peuvent suffire à stimuler les circuits nerveux responsables de l'équilibre et de la puissance.

C'est exactement l'objectif de ce premier pilier.



ACTION RAPIDE ET EFFICACE : LE RÉVEIL NERVEUX EN 60 SECONDES

Avant de découvrir la routine complète, tu peux tester immédiatement un exercice simple.

Cet exercice prend environ une minute et permet de stimuler rapidement le système nerveux.

Commence par **te tenir debout, les pieds écartés à la largeur des épaules**. Effectue ensuite **10 petits sauts rapides sur place**.

L'objectif n'est pas de sauter haut, mais de rebondir rapidement sur l'avant des pieds.

Après ces sauts, enchaîne avec **10 montées de genoux rapides**, comme si tu faisais un sprint sur place.

Termine par **10 rotations dynamiques des bras**, pour activer le haut du corps et l'équilibre.

Ce type de mouvement dynamique stimule plusieurs systèmes en même temps :

- Les récepteurs d'équilibre.
- Les circuits nerveux moteurs.
- Et la coordination globale.

Même après une minute, beaucoup de personnes remarquent que le corps semble déjà plus réveillé.

Cette sensation est un premier aperçu de ce que peut produire une activation nerveuse plus complète.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE ? LA SCIENCE DERRIÈRE L'ACTIVATION NERVEUSE.

Pour comprendre pourquoi ces exercices fonctionnent, il faut revenir au rôle du système nerveux dans la production de force.

Les muscles ne se contractent pas spontanément. Ils répondent à des impulsions électriques envoyées par les neurones moteurs.

Chaque mouvement commence dans le cerveau, plus précisément dans le cortex moteur. Cette région envoie des signaux vers la moelle épinière, qui transmet ensuite l'information aux muscles via les nerfs périphériques.

La vitesse et l'intensité de ces signaux déterminent la force produite par le muscle.

Plus le signal nerveux est rapide et puissant, plus le muscle peut recruter de fibres musculaires pour produire de la force.

Lorsque le corps est au repos ou peu actif, ces circuits fonctionnent à un niveau relativement bas. Les muscles peuvent toujours produire de la force, mais ils ne sont pas dans leur état de performance maximale.

Les exercices dynamiques utilisés dans l'activation nerveuse augmentent temporairement l'excitabilité du système nerveux. Cela signifie que les neurones moteurs deviennent plus sensibles et plus réactifs.

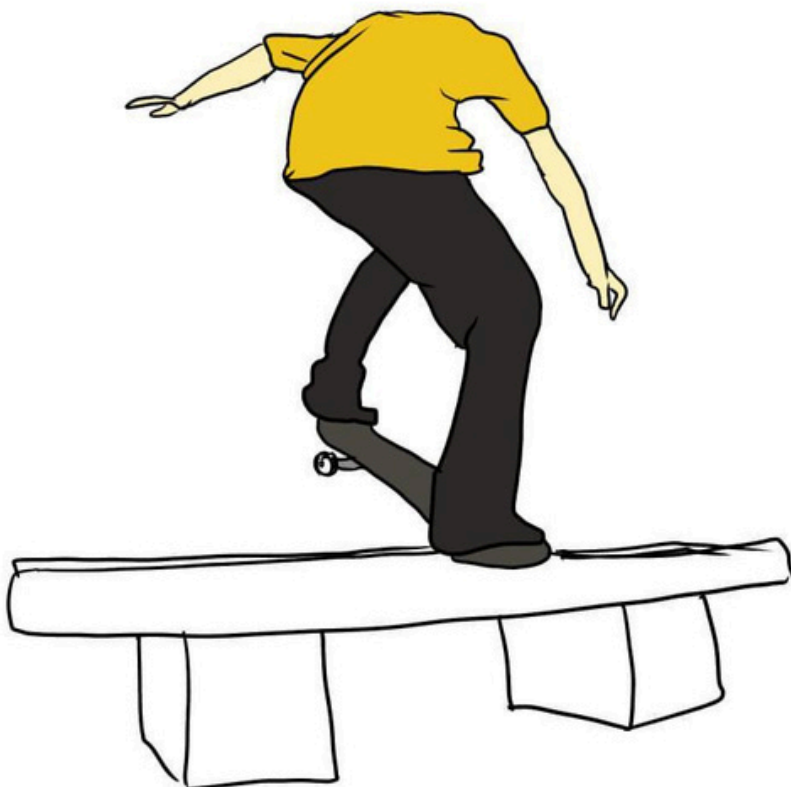
D'autres travaux ont également montré que les mouvements explosifs courts peuvent améliorer la coordination et la production de force pendant plusieurs minutes après l'exercice.

Pour un skateur, ces effets sont particulièrement utiles.

Le skate demande une coordination très précise entre plusieurs groupes musculaires : jambes, tronc, hanches et même les bras pour stabiliser l'équilibre. Lorsque le système nerveux est activé, ces muscles peuvent travailler ensemble de manière plus efficace.

C'est ce qui explique pourquoi certains tricks passent plus facilement après quelques essais. Le cerveau ajuste progressivement les circuits nerveux jusqu'à trouver la combinaison parfaite.

L'activation nerveuse permet simplement d'accélérer ce processus.



La routine du réveil nerveux en 8 minutes

*Voici une routine simple que tu peux utiliser avant chaque session.
Elle prend environ huit minutes et peut être réalisée presque partout.*

1

ACTIVATION DE LA MOBILITÉ (2 MINUTES)

Commence par mobiliser les principales articulations utilisées en skate. Effectue des rotations lentes des chevilles, puis des genoux et des hanches.

Ces mouvements permettent d'augmenter la circulation sanguine et de préparer les articulations aux impacts.

2

STIMULATION DE L'ÉQUILIBRE (2 MINUTES)

Tiens-toi sur une jambe pendant environ trente secondes, puis change de côté.

Pour augmenter la difficulté, tu peux fermer les yeux quelques secondes.

Cet exercice stimule les capteurs d'équilibre situés dans les chevilles et l'oreille interne, qui jouent un rôle essentiel dans le skate.

3

ACTIVATION EXPLOSIVE (2 MINUTES)

Réalise une série de petits sauts dynamiques.

Effectue par exemple :

- 10 sauts rapides
- 10 montées de genoux
- 10 petits bonds latéraux

Ces mouvements augmentent l'activation du système nerveux et préparent les muscles à produire de la puissance.

4

MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES SKATE (2 MINUTES)

Termine la routine par quelques mouvements proches des gestes du skate.

Simule par exemple le mouvement d'un ollie sans planche : fléchis les jambes puis saute légèrement en levant les genoux.

Effectue également quelques rotations du buste pour préparer les tricks en rotation.

À la fin de cette routine, ton système nerveux est généralement beaucoup plus réactif.

CHECKLIST PRÉ-SESSION

Avant chaque session, vérifie ces trois éléments.

1. Mobilité activée

Chevilles
Genoux
Hanches

2. Équilibre stimulé
Travail sur une jambe
Stabilité du tronc

3. Activation explosive
Sauts rapides
Mouvements dynamiques

Si ces trois éléments sont présents, ton système nerveux est prêt à produire de la puissance et de la coordination.



Exemple réel : la différence au début d'une session

Beaucoup de skateurs adultes arrivent au skatepark après une journée de travail. Ils ont passé plusieurs heures assis, parfois devant un écran. Les hanches sont raides, les chevilles peu mobiles et le système nerveux est dans un état plutôt passif.

Dans cette situation, les premières tentatives peuvent être frustrantes.

Le corps semble lent et les tricks demandent plusieurs essais avant de passer correctement.

Lorsque ces mêmes skateurs prennent quelques minutes pour activer leur système nerveux, la différence est souvent visible.

Le corps se met en route plus rapidement. Les sensations reviennent plus vite. Les premiers tricks passent avec moins d'essais.

Ce changement n'est pas magique. Il vient simplement du fait que le cerveau et le système nerveux ont été préparés à produire des mouvements explosifs et coordonnés.

C'est exactement le rôle du premier pilier.

En réveillant ton système nerveux avant la session, tu donnes à ton corps les meilleures conditions pour produire puissance, équilibre et précision dès les premières minutes.

PILIER 2 : LA RÉCUPÉRATION NERVEUSE

Pourquoi la récupération nerveuse est essentielle pour les skateurs adultes
Quand on parle de récupération dans le sport, la plupart des gens pensent immédiatement aux muscles.

On imagine les courbatures, les étirements, le repos musculaire ou encore l'alimentation après l'effort. Tous ces éléments jouent évidemment un rôle important. Mais ils ne représentent qu'une partie du processus de récupération.

Dans un sport comme le skate, la récupération ne concerne pas seulement les muscles. Elle concerne aussi (et parfois surtout), le système nerveux.

Chaque session de skate sollicite fortement le cerveau et les circuits nerveux qui contrôlent l'équilibre, la coordination et la puissance.

Chaque tentative de trick demande une concentration intense. Le cerveau analyse la position du corps, anticipe les mouvements et envoie en permanence des signaux aux muscles pour ajuster l'équilibre.

Au fil d'une session, cette activité neurologique accumule une fatigue que l'on appelle la fatigue centrale.

Contrairement à la fatigue musculaire, la fatigue nerveuse n'est pas toujours immédiatement visible. Les muscles peuvent sembler encore capables de produire de la force, mais le cerveau devient progressivement moins efficace pour coordonner les mouvements.

Plusieurs signes peuvent apparaître :

- Les tricks demandent plus d'essais.
- Les réceptions deviennent moins stables.
- La sensation de précision diminue.
- Et parfois la motivation baisse légèrement.

Dans ce contexte, continuer à pousser la session peut augmenter le risque de blessure.

Lorsque la coordination diminue, même légèrement, la probabilité d'une mauvaise réception augmente. Une cheville peut tourner plus facilement, un genou peut absorber un impact mal réparti, ou le bas du dos peut compenser un déséquilibre.

Pour les skateurs adultes, cette fatigue nerveuse peut être encore plus importante car la session de skate vient souvent après une journée de travail. Le cerveau a déjà été sollicité pendant plusieurs heures par la concentration, le stress ou l'utilisation prolongée des écrans. Lorsque la session commence, le système nerveux est parfois déjà partiellement fatigué.

C'est pour cette raison que la récupération nerveuse devient un élément clé pour continuer à progresser et éviter les douleurs.

Les recherches en physiologie montrent que le système nerveux possède deux modes principaux de fonctionnement.

Le premier est le système nerveux sympathique, souvent associé à l'action, à la vigilance et à la production d'énergie. Ce système est fortement activé pendant l'effort physique.

Le second est le système nerveux parasympathique, qui est responsable de la relaxation, de la récupération et de la réparation des tissus.

Pour que le corps récupère correctement après une session de skate, il doit progressivement basculer du mode sympathique vers le mode parasympathique.

Ce passage ne se fait pas toujours automatiquement, surtout lorsque l'on enchaîne rapidement la session avec d'autres activités stressantes.

C'est ici qu'intervient la récupération nerveuse.

En utilisant certaines techniques simples, (comme la respiration contrôlée et les mouvements de relâchement), il est possible d'aider le système nerveux à entrer plus rapidement dans un état de récupération.

Cette transition permet au corps de :

- Réduire la tension musculaire.
- Diminuer l'activité du système nerveux sympathique.
- Favoriser la récupération des tissus.
- Et restaurer progressivement l'énergie.

Ce deuxième pilier du Reset Nerveux vise donc à accélérer ce processus.

L'objectif n'est pas de transformer la fin de chaque session en rituel compliqué. Il s'agit simplement de prendre quelques minutes pour aider ton corps à quitter l'état d'effort et à entrer dans un état de récupération.

Sur le long terme, cette habitude peut faire une différence importante. Elle permet souvent de réduire les douleurs persistantes, d'améliorer la récupération entre les sessions et de maintenir un niveau de performance plus stable.



ACTION RAPIDE ET EFFICACE : LA RESPIRATION DE RÉCUPÉRATION EN 2 MINUTES

Avant d'explorer la routine complète, voici une technique simple que tu peux tester immédiatement après une session.

Elle prend seulement deux minutes et peut être réalisée presque partout.

Assieds-toi ou tiens-toi debout dans une position confortable.

Inspire lentement par le nez pendant environ quatre secondes.

Puis expire doucement par la bouche pendant six secondes.

Répète ce cycle pendant deux minutes.

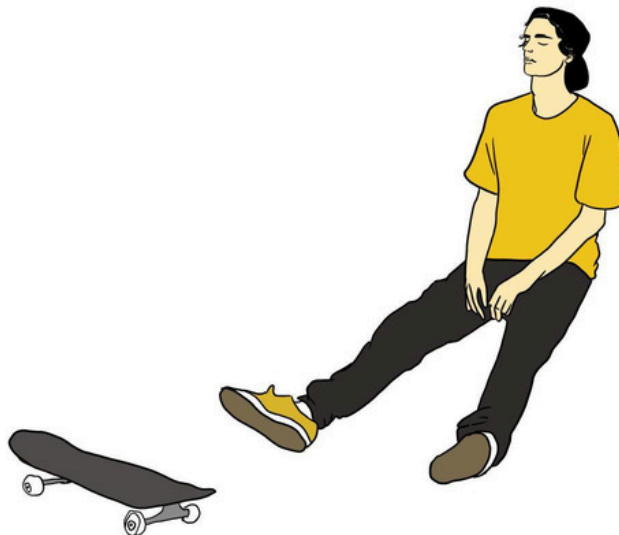
Cette respiration lente a un effet direct sur le système nerveux.

Elle stimule le nerf vague, un élément clé du système parasympathique.

Ce nerf joue un rôle important dans la régulation du rythme cardiaque, de la respiration et de la récupération.

Des études ont montré que la respiration lente peut réduire l'activité du système nerveux sympathique et favoriser la relaxation après un effort physique (*Jerath et al., 2015*).

Même une courte séance de respiration peut donc aider le corps à entrer plus rapidement dans un état de récupération.



POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

LA SCIENCE DERRIÈRE LA RÉCUPÉRATION NERVEUSE

Pour comprendre pourquoi ces techniques fonctionnent, il faut revenir au rôle du système nerveux autonome.

Ce système régule de nombreuses fonctions automatiques du corps : le rythme cardiaque, la respiration, la digestion et la réponse au stress.

Comme mentionné précédemment, il possède deux branches principales.

Le système sympathique prépare le corps à l'action. Il augmente le rythme cardiaque, libère de l'énergie et améliore la vigilance.

Le système parasympathique, au contraire, favorise la récupération et la relaxation.

Après une session de skate intense, le système sympathique reste souvent actif pendant un certain temps. Le cœur bat encore plus vite, la respiration est plus rapide et les muscles restent légèrement contractés.

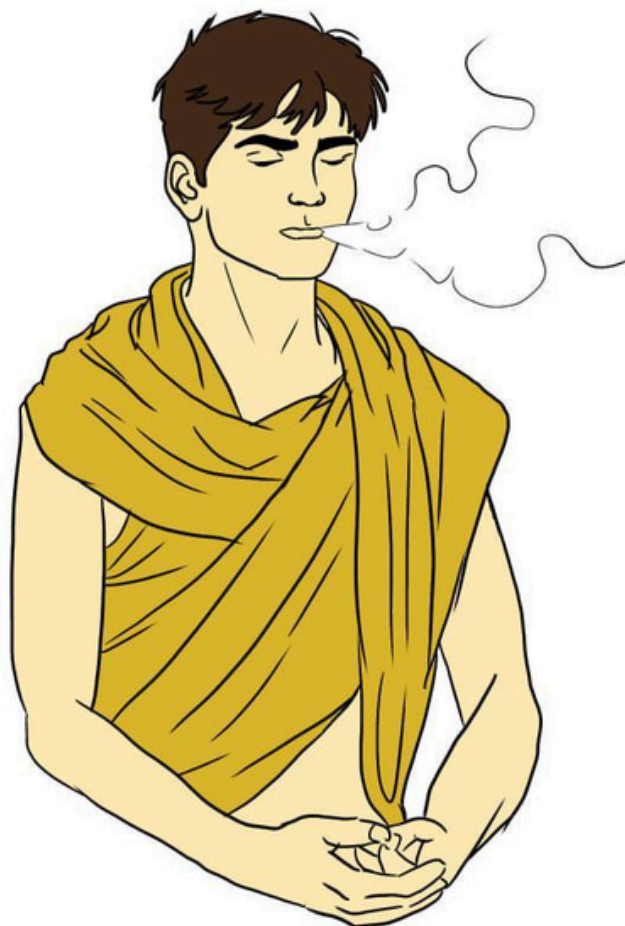
Si cet état se prolonge trop longtemps, la récupération peut être ralentie. La respiration lente agit comme un signal envoyé au système nerveux pour indiquer que la phase d'effort est terminée.

Elle stimule le nerf vague et augmente l'activité parasympathique. Ce processus peut réduire le rythme cardiaque et favoriser un retour progressif à l'équilibre.

Certaines recherches ont également montré que la respiration contrôlée peut améliorer la variabilité de la fréquence cardiaque, un indicateur souvent utilisé pour mesurer l'état de récupération du système nerveux (*Shaffer & Ginsberg, 2017*).

En pratique, cela signifie que quelques minutes de respiration peuvent aider le corps à récupérer plus efficacement après un effort.

Pour les skateurs adultes, cette technique est particulièrement utile car elle ne nécessite aucun équipement et peut être intégrée facilement à la fin d'une session.



la routine de récupération nerveuse en 7 minutes

*Voici une routine simple que tu peux utiliser après une session.
Elle prend environ sept minutes et permet de lancer le processus de récupération*

1

RELÂCHEMENT DES JAMBES (2 MINUTES)

**Après le skate, les muscles des jambes sont souvent contractés.
Marche lentement pendant une minute ou deux pour laisser les muscles
se relâcher progressivement.**

**Tu peux également effectuer quelques mouvements légers de
balancement des jambes pour réduire la tension.**

2

RESPIRATION CONTRÔLÉE (3 MINUTES)

Installe-toi dans une position confortable.

**Inspire lentement par le nez pendant quatre secondes.
Expire par la bouche pendant six secondes.**

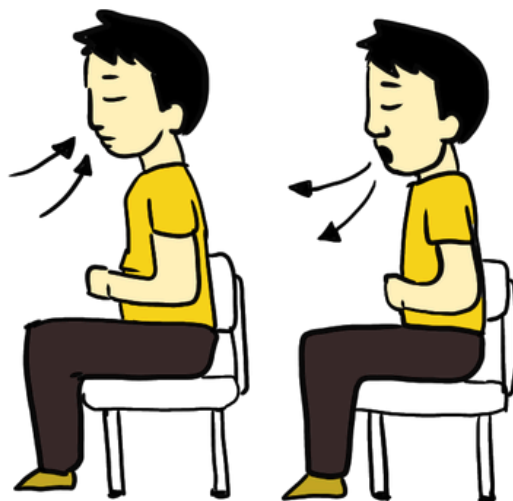
Répète ce cycle pendant trois minutes.

3

MOBILITÉ DOUCE (2 MINUTES)

**Termine la routine par quelques mouvements doux pour les hanches,
le bas du dos et les chevilles.**

**Ces mouvements ne doivent pas être forcés. L'objectif est simplement
de relâcher les tensions accumulées pendant la session.**



CHECKLIST POST-SESSION

Après chaque session, vérifie ces trois éléments.

1. Relâchement
physique
Marche lente
Mouvements légers

2. Respiration lente
Cycles respiratoires
contrôlés
Activation du système
parasympathique

3. Mobilité douce
Hanches
Chevilles
Bas du dos

Si ces trois étapes sont réalisées, ton système nerveux commence déjà à récupérer.



Exemple réel : la différence le lendemain

Beaucoup de skateurs adultes connaissent cette situation.

Après une session intense, le corps semble encore tendu plusieurs heures plus tard. Les jambes restent lourdes et la sensation de fatigue peut durer jusqu'au lendemain.

Lorsque la récupération nerveuse est négligée, cette fatigue peut s'accumuler au fil des sessions.

Les muscles récupèrent partiellement, mais le système nerveux reste dans un état de stress. Cela peut créer une sensation de fatigue persistante et ralentir la progression.

À l'inverse, lorsque quelques minutes sont consacrées à la récupération après la session, la différence peut être notable.

Le corps se détend plus rapidement. Le sommeil peut être de meilleure qualité. Et la session suivante commence souvent avec de meilleures sensations.

Cette récupération ne remplace évidemment pas le repos ou le sommeil, qui restent essentiels. Mais elle agit comme un accélérateur du processus naturel de récupération.

C'est pour cette raison que ce deuxième pilier occupe une place centrale dans la méthode Reset Nerveux.

PILIER 3 : LE RESET NERVEUX PAR LE FROID

Pourquoi le froid peut transformer ta récupération ?

Le troisième pilier de la méthode Reset Nerveux est souvent celui qui surprend le plus.

Quand on parle de performance sportive ou de récupération, on pense rarement à l'exposition au froid. Pourtant, cette pratique est utilisée depuis longtemps dans différents domaines : le sport de haut niveau, la médecine de récupération, et même certaines traditions nordiques.

Aujourd'hui, les recherches scientifiques commencent à mieux comprendre pourquoi le froid peut avoir un effet aussi puissant sur le corps et sur le système nerveux.

Pour un skateur adulte, cette approche peut jouer plusieurs rôles importants.

Le premier est la réduction de l'inflammation.

Chaque session de skate implique des impacts répétés. Les réceptions, les vibrations de la planche et les tentatives répétées de tricks créent de petites contraintes mécaniques dans les muscles et les articulations.

Ces contraintes ne sont pas forcément négatives. Elles font partie du processus d'adaptation du corps. Mais lorsqu'elles s'accumulent, elles peuvent provoquer une inflammation locale qui ralentit la récupération. L'exposition au froid peut aider à limiter cette inflammation en provoquant une vasoconstriction, c'est-à-dire une réduction temporaire du flux sanguin dans certaines zones du corps. Ce phénomène peut diminuer l'accumulation de fluides inflammatoires et réduire la sensation de douleur.

Le deuxième rôle du froid concerne le système nerveux.

Lorsque le corps est exposé à l'eau froide, il déclenche une réponse physiologique très particulière. Le cerveau active plusieurs circuits liés à l'attention, à la vigilance et à la gestion du stress.

Cette réaction provoque la libération de certains neurotransmetteurs, dont la noradrénaline et la dopamine.

Ces molécules jouent un rôle important dans la concentration, la motivation et la régulation de l'humeur.

Des recherches ont montré que l'exposition au froid peut augmenter significativement les niveaux de noradrénaline dans le sang, ce qui peut améliorer l'attention et la vigilance (**Shevchuk, 2008**).

D'autres travaux ont également suggéré que certaines formes d'exposition au froid pourraient augmenter temporairement la dopamine, un neurotransmetteur associé à la motivation et au plaisir (**Huberman, 2021**). Pour un skateur adulte, ces effets peuvent se traduire de manière très concrète.

Le corps peut se sentir plus éveillé après une exposition au froid. La récupération peut être plus rapide, et la sensation de fatigue mentale peut diminuer.

Le troisième rôle du froid concerne la résilience du système nerveux.

L'exposition au froid est une forme de stress contrôlé. Lorsqu'elle est pratiquée de manière progressive et raisonnable, elle peut entraîner le corps à mieux gérer certaines formes de stress physiologique.

Ce processus est parfois appelé hormèse.

L'hormèse décrit la capacité du corps à devenir plus résistant après avoir été exposé à un stress léger mais contrôlé. Ce principe est observé dans de nombreux domaines, y compris l'entraînement physique.

Dans le cas du froid, l'exposition répétée peut améliorer la tolérance du système nerveux au stress et renforcer certains mécanismes de régulation. Pour les skateurs adultes, cela peut se traduire par une meilleure capacité à récupérer après les sessions et à gérer les contraintes physiques du skate.



ACTION RAPIDE ET EFFICACE : LA DOUCHE FROIDE DE 30 SECONDES

Si tu n'as jamais utilisé le froid pour la récupération, il est préférable de commencer progressivement.

Voici une première action simple que tu peux tester.

À la fin de ta douche, tourne l'eau vers une température froide pendant environ 30 secondes.

L'objectif n'est pas de rester longtemps sous l'eau froide, mais simplement d'exposer le corps à cette sensation pendant un court moment.

Respire calmement pendant cette période.

Même une courte exposition peut provoquer une réaction physiologique intéressante :

- Augmentation de la vigilance.
- Stimulation du système nerveux.
- Et sensation de fraîcheur musculaire.

Avec le temps, cette durée peut être progressivement augmentée.



POURQUOI ÇA FONCTIONNE ? LA SCIENCE DERRIÈRE L'EXPOSITION AU FROID

L'exposition au froid provoque plusieurs réactions physiologiques qui expliquent ses effets sur la récupération et le système nerveux.

La première réaction est la vasoconstriction.

Lorsque la peau est exposée à une température froide, les vaisseaux sanguins situés près de la surface se contractent. Cela permet au corps de conserver la chaleur interne.

Ce phénomène peut aussi réduire temporairement certaines inflammations locales, ce qui explique pourquoi le froid est souvent utilisé pour soulager certaines douleurs musculaires ou articulaires.

La deuxième réaction concerne le système nerveux.

Le froid active certains récepteurs sensoriels présents dans la peau.

Ces récepteurs envoient des signaux au cerveau, qui déclenche une réponse adaptative.

Cette réponse inclut la libération de noradrénaline, un neurotransmetteur qui augmente la vigilance et la concentration.

Des recherches ont montré que l'exposition à l'eau froide peut augmenter les niveaux de noradrénaline de manière significative (*Shevchuk, 2008*).

Cette molécule joue également un rôle dans la régulation de l'humeur et dans la réponse au stress.

Certaines études ont également suggéré que l'exposition au froid pourrait augmenter la libération de dopamine, un neurotransmetteur associé à la motivation et au plaisir.

Ces effets combinés peuvent expliquer pourquoi beaucoup de personnes se sentent plus éveillées et plus concentrées après une douche froide.

Enfin, le froid peut aussi influencer la récupération musculaire.

Certaines recherches ont montré que l'immersion en eau froide peut réduire les douleurs musculaires après un effort intense, probablement en limitant certaines réactions inflammatoires.

Pour les skateurs adultes, ces effets peuvent aider à **réduire la sensation de fatigue après une session intense et à accélérer le retour à un état de récupération.**



le protocole Reset Froid

Voici une méthode simple pour intégrer l'exposition au froid dans ta routine.

1

COMMENCER PROGRESSIVEMENT

Si tu débutes, commence par 30 secondes d'eau froide à la fin de ta douche.

Concentre-toi sur ta respiration et reste calme.

2

AUGMENTER PROGRESSIVEMENT LA DURÉE.

Au fil des jours ou des semaines, tu peux augmenter progressivement la durée jusqu'à 1 à 2 minutes.

Il n'est pas nécessaire de dépasser cette durée pour obtenir des bénéfices

3

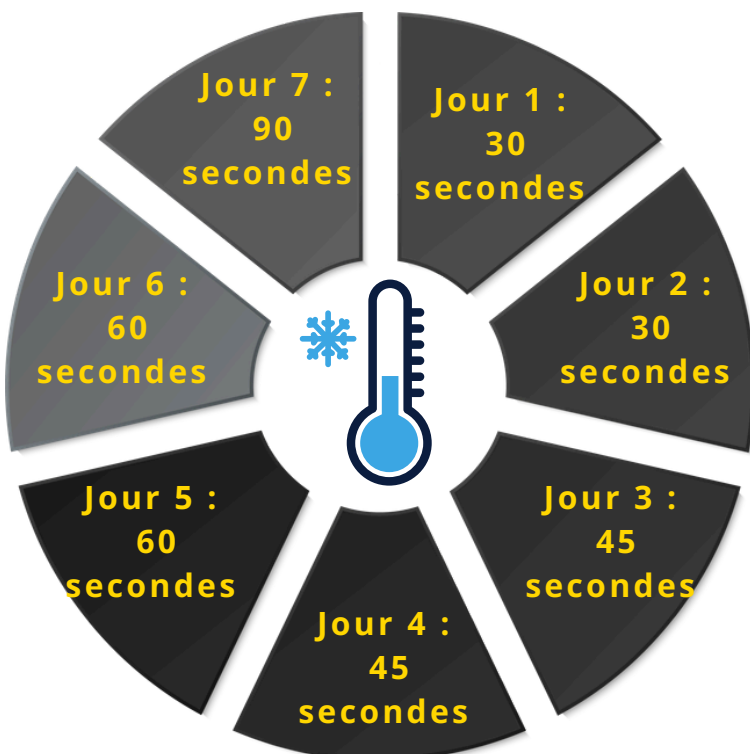
UTILISER LE FROID APRÈS LES SESSIONS INTENSES

Le froid est particulièrement utile après les sessions où le corps a subi beaucoup d'impacts ou de tentatives répétées.

Dans ces situations, une courte exposition peut aider à réduire l'inflammation et stimuler la récupération.

PROTOCOLE FROID 7 JOURS

VOICI UN EXEMPLE DE PROGRESSION SIMPLE.



Précautions importantes



L'exposition au froid doit toujours être pratiquée avec bon sens.

Évite le froid si tu te sens malade ou extrêmement fatigué.

Commence toujours progressivement.

Arrête immédiatement si tu ressens un malaise.

Le but n'est pas de transformer cette pratique en défi extrême, mais simplement d'utiliser le froid comme un outil de récupération.

Exemple réel : l'effet du froid sur la récupération

Beaucoup de skateurs adultes remarquent que certaines sessions très intenses peuvent laisser des traces pendant plusieurs jours. Les jambes restent lourdes, les articulations sont un peu sensibles et la motivation pour une nouvelle session peut diminuer.

Lorsque l'exposition au froid est intégrée régulièrement dans la routine de récupération, certaines personnes remarquent une différence progressive. Les sensations de fatigue musculaire peuvent diminuer plus rapidement. La sensation de fraîcheur physique revient plus vite, et la session suivante peut commencer avec de meilleures sensations.

Encore une fois, le froid n'est pas une solution magique. Mais utilisé de manière intelligente, il peut devenir un outil simple pour soutenir la récupération du système nerveux et du corps.

LA ROUTINE COMPLÈTE : 20 MINUTES PAR JOUR

Maintenant que tu connais les trois piliers du Reset Nerveux, il est temps de voir comment les combiner dans une routine simple. L'objectif de cette méthode est de rester courte et réaliste. Elle peut être appliquée en environ vingt minutes par jour.

Avant la session — 8 minutes

- Activation de la mobilité
- Stimulation de l'équilibre
- Exercices dynamiques explosifs

Objectif : réveiller le système nerveux.

Après la session — 7 minutes

- Marche lente
- Respiration contrôlée
- Mobilité douce

Objectif : activer la récupération nerveuse.

Reset froid — 2 à 5 minutes

Douche froide progressive.

Objectif : stimuler le système nerveux et réduire l'inflammation.

Cette routine forme un système simple mais puissant.

Le réveil nerveux prépare ton corps à la performance.

La récupération nerveuse accélère la réparation.

Le reset froid stimule le système et soutient la récupération. Appliqués ensemble, ces trois éléments peuvent transformer la manière dont ton corps réagit aux sessions de skate.

Les erreurs qui détruisent la progression des skateurs adultes

Même avec une bonne motivation et des années d'expérience, beaucoup de skateurs adultes ont parfois l'impression de stagner. Les tricks prennent plus de temps à revenir, certaines douleurs apparaissent régulièrement, et la progression semble moins rapide qu'avant.

Ce phénomène ne vient pas seulement du temps qui passe. Dans la plupart des cas, il vient surtout de quelques erreurs très courantes dans la manière de gérer les sessions, la récupération et la préparation du corps.

Ces erreurs sont compréhensibles. La plupart des skateurs ont appris seuls, en regardant d'autres skateurs ou simplement en passant du temps au skatepark. Très peu de personnes expliquent comment gérer le corps sur le long terme. Pour un adolescent, ces erreurs sont souvent sans conséquence. Le corps récupère vite et possède une grande capacité d'adaptation.

Mais pour un skateur adulte, ces mêmes erreurs peuvent progressivement ralentir la progression et augmenter le risque de blessure. Comprendre ces pièges permet de les éviter facilement.



ERREUR N°1 : SKATER SANS PRÉPARATION

C'est probablement l'erreur la plus fréquente.

Beaucoup de skateurs arrivent au skatepark et commencent à skater presque immédiatement. Ils roulent quelques minutes, tentent un ollie ou un flip, puis enchaînent rapidement avec d'autres tricks.

À court terme, cette approche peut fonctionner.

Mais elle augmente fortement le risque de blessure et ralentit souvent la progression.

Lorsque le corps n'est pas préparé, plusieurs choses se produisent :

- les articulations sont moins mobiles,

- le système nerveux est encore lent,

- les muscles ne sont pas prêts à produire de la puissance.

Dans cet état, la coordination est légèrement moins précise. Cela peut suffire à créer une mauvaise réception ou un mouvement mal contrôlé.

La solution est simple : activer le système nerveux avant la session.

C'est exactement le rôle du premier pilier de la méthode Reset Nerveux du Skateur™. Quelques minutes de préparation peuvent suffire à améliorer la coordination et à réduire le risque de blessure.

ERREUR N°2 : IGNORER LA RÉCUPÉRATION

La récupération est souvent négligée dans la culture du skate.

Après une session, beaucoup de skateurs rentrent simplement chez eux et passent à autre chose. Le corps reste alors dans un état d'activation nerveuse élevé pendant plusieurs heures.

Ce phénomène peut ralentir la récupération.

Lorsque le système nerveux reste dans un état de stress, les muscles et les articulations mettent plus de temps à se réparer. La fatigue peut également s'accumuler au fil des sessions.

Avec le temps, cette accumulation peut provoquer une sensation de lourdeur dans les jambes, une baisse de motivation ou une augmentation des petites douleurs.

La récupération nerveuse permet d'éviter ce problème.

Quelques minutes de respiration contrôlée et de relâchement musculaire peuvent aider le corps à basculer vers un état de récupération plus rapidement.



ERREUR N°3 : SKATER CONSTAMMENT FATIGUÉ

Beaucoup de skateurs adultes essaient de garder la même fréquence de sessions que lorsqu'ils étaient plus jeunes.

Ils veulent skater souvent, progresser rapidement et profiter de chaque occasion.

Cette motivation est positive, mais elle peut parfois conduire à un problème : skater lorsque le système nerveux est déjà fatigué.

Lorsque la fatigue s'accumule, plusieurs signes apparaissent :

les tricks demandent plus d'essais,

la coordination est moins précise,

les réceptions deviennent moins stables.

Dans cet état, continuer à pousser la session peut augmenter le risque de blessure.

Il est souvent plus efficace d'écouter les signaux du corps et de privilégier la qualité des sessions plutôt que leur fréquence.

Une session courte avec un système nerveux bien préparé peut être beaucoup plus productive qu'une longue session réalisée dans un état de fatigue.



ERREUR N°4 : VOULOIR PROGRESSER TROP VITE

La progression en skate a toujours été liée à la répétition.

Essayer un trick encore et encore fait partie du processus. Mais lorsque le corps est fatigué ou mal préparé, la répétition excessive peut devenir contre-productive.

Lorsque le cerveau répète un mouvement dans un état de fatigue, il peut enregistrer des schémas moteurs moins précis.

Cela peut ralentir l'apprentissage et augmenter le nombre d'essais nécessaires pour réussir un trick.

La solution n'est pas d'essayer moins de tricks, mais de créer les bonnes conditions pour les apprendre.

Un système nerveux bien activé, un corps reposé et une bonne récupération permettent souvent d'apprendre plus efficacement.

ERREUR N°5 : SOUS-ESTIMER LE SOMMEIL

Le sommeil est probablement l'outil de récupération le plus puissant dont dispose le corps.

Pendant le sommeil, le cerveau et le système nerveux effectuent plusieurs processus essentiels :

- Réparation des tissus.
- Régulation hormonale.
- Consolidation des apprentissages moteurs.

Des recherches ont montré que le sommeil joue un rôle important dans l'apprentissage des mouvements complexes. Lorsque nous répétons un geste technique pendant la journée, le cerveau continue de traiter cette information pendant le sommeil.

Ce processus aide à stabiliser et améliorer les schémas moteurs. Pour un skateur, cela signifie que le sommeil peut réellement améliorer la progression.

Dormir suffisamment permet non seulement de récupérer physiquement, mais aussi de renforcer les circuits nerveux impliqués dans les tricks.



CONCLUSION

Le skate est souvent perçu comme un sport jeune.

Mais en réalité, c'est une discipline qui peut accompagner une personne pendant toute sa vie.

De nombreux skateurs continuent à rouler bien après trente ou quarante ans. La différence entre ceux qui abandonnent et ceux qui continuent ne tient pas seulement au talent ou à la motivation.

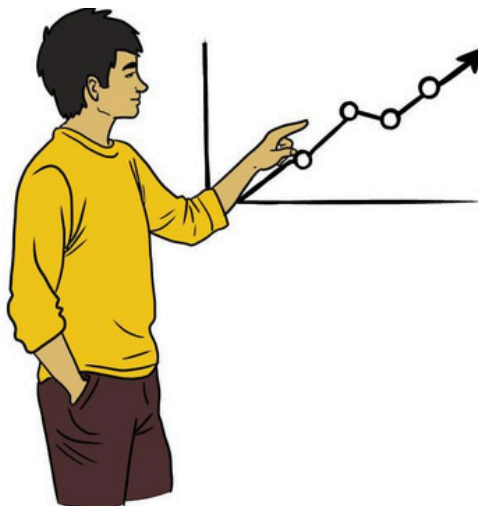
Elle tient souvent à la manière dont ils prennent soin de leur corps.

Ce livre ne propose pas une méthode compliquée ou un programme d'entraînement lourd. Au contraire, l'idée centrale du Reset Nerveux est de revenir à des principes simples mais efficaces.

Préparer le système nerveux avant la session.

Aider le corps à récupérer après l'effort.

Utiliser des outils simples, comme l'exposition au froid, pour soutenir la récupération et la régulation du système nerveux.



Ces trois piliers forment une base solide pour continuer à skater longtemps.

Ils ne remplacent pas la passion, la pratique ou la créativité qui font la richesse du skate. Mais ils permettent au corps de suivre cette passion plus longtemps.

Avec une préparation adaptée, une récupération intelligente et une écoute attentive de ton corps, il est possible de continuer à progresser, à apprendre de nouveaux tricks et à profiter du skate pendant de nombreuses années.

**“ Le skate n’est pas seulement une activité physique.
C’est une manière d’explorer le mouvement, de repousser
ses limites et de partager des moments uniques avec
d’autres passionnés.**

**Si la méthode présentée dans ce livre peut t’aider
à prolonger cette expérience, alors elle aura rempli son
objectif.**

La douleur n’est pas une fatalité.

**Continue à rouler, continue à essayer, et surtout continue
à prendre du plaisir sur ta planche.**



Sébastien Simon.



ANNEXES:

La routine complète

Préparation avant session

Récupération après session

Protocole récupération par le froid

Tableau de progression mensuel

LA ROUTINE COMPLÈTE

20 MINUTES PAR JOUR

3 PILIERS DU RESET NERVEUX — SIMPLES · COURTS · PUISSANTS

#	PHASE	DURÉE	EXERCICES	OBJECTIF
1	Avant la session Réveil nerveux	8 min	● Activation de la mobilité ● Stimulation de l'équilibre ● Exercices dynamiques explosifs	Réveiller le système nerveux.
2	Après la session Récupération	7 min	● Marche lente ● Respiration contrôlée ● Mobilité douce	Activer la récupération nerveuse.
3	Reset froid Récupération froide	2 à 5 min	● Douche froide progressive	Stimuler le système nerveux et réduire l'inflammation.
✂ Ces 3 éléments forment un système simple mais puissant. Le réveil nerveux prépare ton corps à la performance. La récupération nerveuse accélère la réparation. Le reset froid soutient la récupération.				

Appliqués ensemble, ces trois éléments peuvent transformer la manière dont ton corps réagit aux sessions de skate. ☐

SESSION #

Routine de mise en mouvement

INTENTION MENTALE DU JOUR

10

DATE

LIEU

DURÉE RÉELLE

SESSION #

BILAN DE SESSION

TRICKS TRAVAILLÉS

CE QUI A BIEN FONCTIONNÉ

CE QUI A MOINS BIEN FONCTIONNÉ

ÉTAT NERVEUX EN FIN DE SESSION

Niveau de fatigue nerveuse

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tensions corporelles restantes

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de frustration

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Satisfaction générale

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

TECHNIQUES DE RÉCUPÉRATION UTILISÉES

☐ Respiration 4-7-8 (calme nerveux)☐ Étirements doux (10-15 min)☐ Cohérence cardiaque post-session☐ Marche calme / décompression☐ Scan corporel / relâchement musculaire☐ Nutrition de récupération☐ Méditation / visualisation☐ Sommeil programmé / sieste

EFFICACITÉ RESENTIE DE LA RÉCUPÉRATION :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

★ NOTE FINALE DE SESSION

RESENTI GLOBAL DE LA SESSION /10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

NOTES & RESENTIS

DATE

HEURE

DÉLAI APRÈS SESSION

SESSION #

TYPE DE PROTOCOLE UTILISÉ

Douche froide

☐

Bain froid / baignoire

☐

Bain de glace

☐

Immersion lac / rivière

☐

TEMPÉRATURE & DURÉE

TEMPÉRATURE DE L'EAU (entoure ou coche)

5°C

☐

8°C

☐

10°C

☐

12°C

☐

15°C

☐

18°C

☐

+20°C

☐

DURÉE (entoure ou coche)

30s

☐

1 min

☐

2 min

☐

3 min

☐

5 min

☐

10 min

☐

+10 min

☐

TIMING & CONDITIONS

Heure de fin de session

Heure début protocole froid

☐ À jeun☐ Après repas léger☐ Après repas complet☐ Avec musique / focus

SENSATIONS & RESENTIS

Intensité du choc thermique

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Niveau de calme après

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Qualité de récupération ressentie

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SENSATIONS SPÉCIFIQUES NOTÉES :

SUIVI POST-PROTOCOLE (le lendemain)

Qualité du sommeil la nuit suivante /5

☐☐☐☐☐

Courbatures / douleurs musculaires /5

☐☐☐☐☐

Niveau d'énergie au réveil /5

☐☐☐☐☐

Clarté mentale /5

☐☐☐☐☐

OBSERVATIONS

MOIS	OBJECTIF DU MOIS
------	------------------

SUIVI SEMAINE PAR SEMAINE

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
Nb de sessions	—	—	—	—
État nerveux moyen /10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Qualité récupération /10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Protocole froid (séances)	—	—	—	—
Progression technique /10	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Blessures / douleurs				

ÉVOLUTION DE L'ÉTAT NERVEUX GÉNÉRAL



Légende :

- Score moyen de l'état nerveux (1 = épuisé · 10 = parfaitement activé)
- Courbe d'évolution semaine par semaine
- Case à remplir après chaque semaine

CORRÉLATION RÉCUPÉRATION / PROGRESSION

Semaine où la récupération était la meilleure : S1 S2 S3 S4

Semaine avec la meilleure progression technique : S1 S2 S3 S4

Corrélation observée (observations perso) :

BILAN MENSUEL & INTENTIONS DU MOIS SUIVANT

Ma plus grande victoire du mois :

Ce que je veux améliorer le mois prochain :

Trick phare à débloquent :