

COACHING ALICE

GUIDE D'UTILISATION

PACK DE PRÉPARATION MENTALE

10 audios de visualisation pour préparer, traverser et digérer la compétition.

10

AUDIOS

1 h 37

DE CONTENU

3 à 17

MINUTES PAR AUDIO

ALICE ROTA · PRÉPARATRICE MENTALE · COACHINGALICE.COM

DOCUMENT PROTÉGÉ · USAGE STRICTEMENT PERSONNEL · REPRODUCTION INTERDITE

LE PACK EN UN COUP D'ŒIL

Chaque audio répond à un besoin précis. Tu peux les écouter séparément, en choisissant celui qui correspond à ton état et au moment de ta préparation.

UN ENDROIT CALME

Installe-toi dans une position confortable et stable, à l'abri des sollicitations.

DES ÉCOUTEURS

Utilise des écouteurs dès que les conditions le permettent, pour une écoute plus immersive.

UN TEMPS DE RETOUR

Avant une compétition, garde quelques minutes après l'écoute pour bouger et reprendre tes repères.

	AUDIO	DURÉE	MOMENT PRIVILÉGIÉ
01	Gérer le stress avant la compétition	3 min 50 s	Juste avant la compétition
02	Retrouver confiance en soi	4 min 41 s	La veille ou à tout moment
03	Rester concentré jusqu'au bout	16 min 21 s	Avant la compétition ou pendant la préparation
04	Transformer la peur de l'échec	13 min 10 s	Quelques jours avant ou la veille
05	Se remettre d'une contre-performance	12 min 15 s	Après la compétition
06	Libérer son potentiel le jour J	12 min 35 s	Le matin ou avant l'échauffement
07	Renforcer sa motivation	17 min 07 s	À tout moment
08	Entrer dans le flow	4 min 51 s	Juste avant la compétition
09	Oser se dépasser	6 min 17 s	Avant un défi ou une compétition
10	Se mettre en mode compétition	6 min 10 s	Dans les dernières minutes

DURÉE TOTALE : 1 H 37 MIN 17 S

QUEL AUDIO, À QUEL MOMENT ?

Repère d'abord le moment où tu te trouves, puis choisis dans la liste l'audio qui correspond à ton besoin prioritaire.

LA VEILLE

Retrouver confiance en soi

Transformer la peur de l'échec

Libérer son potentiel le jour J

LE MATIN

Libérer son potentiel le jour J

Transformer la peur de l'échec

Retrouver confiance en soi

JUSTE AVANT

Gérer le stress avant la compétition

Entrer dans le flow

Oser se dépasser

Se mettre en mode compétition

APRÈS

Se remettre d'une contre-performance

À TOUT MOMENT

Renforcer sa motivation

Retrouver confiance en soi

Rester concentré jusqu'au bout

01 GÉRER LE STRESS AVANT LA COMPÉTITION

3 min 50 s

FORMAT COURT

Réguler l'activation liée à l'enjeu, retrouver une respiration fluide et relâcher les tensions.

QUAND L'ÉCOUTER

- 10 à 30 min avant le départ
- Pendant l'échauffement, dans un endroit adapté
- Dès que le stress devient trop intense

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Le corps est tendu, la respiration s'accélère, les pensées se multiplient.

02 RETROUVER CONFIANCE EN SOI

4 min 41 s

FORMAT COURT

Se reconnecter à ses compétences, à ses réussites et à ses ressources pour retrouver une posture intérieure solide.

QUAND L'ÉCOUTER

- Quelques jours avant ou la veille
- Pendant une période de doute
- À tout moment de la saison

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Doute sur son niveau, comparaison aux autres, focalisation sur les erreurs.

03 RESTER CONCENTRÉ JUSQU'AU BOUT

16 min 21 s

FORMAT LONG

Orienter l'attention vers l'action présente et maintenir l'engagement jusqu'à la fin de l'épreuve.

QUAND L'ÉCOUTER

- En amont, pendant la préparation
- Avant une épreuve longue
- Avant une compétition qui demande une vigilance constante

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

L'attention se disperse, l'engagement baisse en cours d'épreuve.

04 TRANSFORMER LA PEUR DE L'ÉCHEC

13 min 10 s

FORMAT LONG

Transformer l'énergie de la peur en énergie d'action et recentrer l'attention sur ce qui est maîtrisable.

QUAND L'ÉCOUTER

- Quelques jours avant une compétition importante
- La veille
- Le matin, dans un environnement calme

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

La peur de perdre, de décevoir ou de se tromper limite la prise d'initiative.

05 SE REMETTRE D'UNE CONTRE-PERFORMANCE

12 min 15 s

FORMAT LONG

Accueillir les émotions, prendre du recul et transformer l'expérience en axe de progression.

QUAND L'ÉCOUTER

- Quelques heures après, quand l'émotion s'apaise
- Le lendemain de la compétition
- Avant la reprise de l'entraînement

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

La déception reste présente, la compétition tourne en boucle.

06 LIBÉRER SON POTENTIEL LE JOUR J

12 min 35 s

FORMAT LONG

Mobiliser les qualités et les automatismes construits à l'entraînement pour exprimer pleinement son niveau.

QUAND L'ÉCOUTER

- Le matin de la compétition
- 30 min à 2 h avant l'épreuve
- Avant le début de l'échauffement

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Les compétences sont là, mais elles s'expriment mal en compétition.

07 RENFORCER SA MOTIVATION

17 min 07 s

FORMAT LONG

Retrouver le sens de l'engagement, le plaisir de pratiquer et l'envie de progresser.

QUAND L'ÉCOUTER

- À tout moment de la saison
- Avant un entraînement
- Après une interruption ou une baisse de régularité

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Les entraînements deviennent mécaniques, l'objectif semble lointain.

08 ENTRER DANS LE FLOW

4 min 51 s

FORMAT COURT

Créer les conditions d'une performance fluide : intention claire, attention sur l'action, confiance dans les automatismes.

QUAND L'ÉCOUTER

- Juste avant l'échauffement
- 5 à 20 min avant la compétition
- Avant une épreuve qui demande adaptation et créativité

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Trop d'analyse, envie de retrouver des sensations naturelles.

09 OSER SE DÉPASSER

6 min 17 s

FORMAT COURT

Stimuler l'audace, l'initiative et l'engagement dans chaque action.

QUAND L'ÉCOUTER

- 10 à 30 min avant l'épreuve
- Avant une compétition importante
- Avant un défi exigeant

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Zone de confort trop confortable, hésitation à prendre des initiatives.

10 SE METTRE EN MODE COMPÉTITION

6 min 10 s

FORMAT COURT

Déclencher la bascule entre le quotidien et la compétition : posture, regard, présence, intention.

QUAND L'ÉCOUTER

- Après l'échauffement
- 5 à 15 min avant le départ
- Juste avant de rejoindre l'espace de compétition

PARTICULIÈREMENT ADAPTÉ SI

Besoin de monter en activation et de quitter le mode attente.

BIEN UTILISER TON PACK

Quelques repères simples pour tirer le meilleur de ces audios, saison après saison.

UN SEUL AUDIO SUFFIT

Avant une compétition, choisis celui qui répond au besoin prioritaire du moment. Inutile d'en enchaîner plusieurs.

LA RÉPÉTITION INSTALLE L'EFFET

Réécouter un audio permet d'en connaître le déroulé et de retrouver plus vite les sensations associées.

LONG EN AMONT, COURT SUR PLACE

Les audios longs se travaillent à distance de l'épreuve. Les courts accompagnent les dernières minutes.

TOUJOURS EN SÉCURITÉ

Yeux fermés, choisis un lieu sûr. En voiture, uniquement en tant que passager.

UN TEMPS DE RETOUR

Après une écoute avant compétition, prévois quelques minutes pour bouger et reprendre tes repères.

UN OUTIL PARI D'AUTRES

L'efficacité repose aussi sur la régularité de l'entraînement mental, la préparation physique et la récupération.

BONNE ÉCOUTE ET BELLE SAISON

Alice Rota · Préparatrice mentale · coachingalice.com

MENTIONS LÉGALES ET DROITS D'UTILISATION

© 2026 Alice Rota · Coaching Alice. Tous droits réservés.

Ce guide et les enregistrements audio qui l'accompagnent sont des œuvres protégées par le droit d'auteur. Ils sont vendus pour un usage strictement personnel, individuel et non transférable.

Toute reproduction, copie, téléchargement, partage, diffusion, revente, location, mise en ligne ou mise à disposition de tiers, totale ou partielle et sur quelque support que ce soit, est interdite sans autorisation écrite préalable. Toute utilisation collective, en club, en groupe ou à des fins commerciales fait l'objet d'une licence spécifique.

Toute reproduction non autorisée constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Ces audios sont un outil d'accompagnement mental. Ils ne constituent ni un diagnostic, ni un traitement, ni un avis médical et ne remplacent pas un suivi de santé.