NEYSTEE
coach mental et sportif

InfinityUP
kiné et coach performance





EBOOK

PRÉVENTION EN ESPORT

Préparation mentale · Blessures · Routines

QUI SOMMES-NOUS ?

Coach mental et kiné réunis pour une mission : vous aider à performer **sans y laisser votre corps ni votre tête !**



@neystee @coach_Neystee neystee killianmqr.coach

COACH SPORTIF & PRÉPARATEUR MENTAL ESPORT

KILLIAN « NEYSTEE »

Ancien joueur compétitif moi-même, coach sportif diplômé, formé à la préparation mentale (notamment aux neurosciences et à l'entraînement cognitif), j'accompagne les joueurs dans l'optimisation de leur performance et la gestion de leurs objectifs tout en priorisant leur bien-être personnel.

Nous avons décidé de créer cet ebook car trop de joueurs, aujourd'hui, ne connaissent pas les bonnes habitudes pour une pratique esportive viable sur le long terme, ou sont noyés dans un trop-plein d'informations à leur disposition. Cet ebook répond aussi au questionnaire diffusé il y a quelque temps et aux problématiques que vous nous aviez partagées.

Les conseils des parties « Préparation mentale » sont des bases : vous pourrez les mettre en place chez vous directement pour commencer, mais ils ne remplaceront pas un bilan approfondi de votre profil via un accompagnement personnalisé.

MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE & COACH PERFORMANCE

PIERRE-LOUP « INFINITY UP »

infinityup @InfinityUP2 infinity.up



Masseur-kinésithérapeute depuis 13 ans, ergonome depuis 6 ans
et formé depuis peu à la préparation mentale. Maintenant spécialisé dans l'esport.

Si aujourd'hui j'ai envie de partager ces connaissances, c'est que je vois, depuis trop longtemps maintenant, plein de joueuses et de joueurs souffrant de différents maux qui nuisent à leur pratique des jeux vidéo et/ou à leur quotidien. Une grande majorité de ces problèmes peuvent être traités grâce à une rééducation bien menée, un setup agencé comme il se doit et une activité physique adaptée et orientée.

Vous trouverez dans cet ebook de nombreux axes de réflexion pour répondre aux contraintes que vous subissez dans votre quotidien de gameuse/gamer.

Mais gardez bien en tête que ce n'est pas la solution miracle.
Si vos symptômes persistent, je vous invite à vous rapprocher rapidement d'un professionnel de santé qui saura vous accompagner correctement.

Pour savoir comment travailler avec nous, rends-toi à la fin de l'ebook !

SOMMAIRE

01 PRÉPARATION MENTALE

Pourquoi l'entraînement mental ? 5
Pourquoi je stresse autant ? 6
Chercher à voir le positif 7
J'ai peur de perdre 8
Pourquoi je tilt autant ? 9
Les p'tits exos 10

02 LES BLESSURES

La blessure dans l'esport 12
Le renforcement musculaire 13
Exercices de renfo type 14

03 LES ROUTINES

L'échauffement 16
Ergonomie et environnement du setup 17
Le sommeil 21
Hydratation et performance 22
Les boissons énergisantes 23

04 LES BONUS

Check avant ta session (exemple) 24
Plan de semaine type (exemple) 25

Qui sommes-nous ? 02 **Pour aller plus loin** 26 **Ton avis compte** 27

1

PRÉPARATION MENTALE

Les bases pour la comprendre et évoluer

Pourquoi l’entraînement mental ?
Pourquoi je stresse autant ?
Chercher à voir le positif
J’ai peur de perdre
Pourquoi je tilt autant ?
Les p’tits exos

POURQUOI L'ENTRAÎNEMENT MENTAL ?

Quand on parle performance esport, les joueurs se concentrent directement sur :

- Le skill et les mécaniques
- Le temps de réaction
- La communication
- La stratégie et la « vision de jeu »

Mais beaucoup oublient une partie bien essentielle et loin d'être optimisée chez eux.

LEUR MENTAL

Pourtant, combien de joueurs...

- Sont bons à l'entraînement mais disparaissent en tournoi (j'en faisais partie)
- Sont tiltés après une erreur
- Perdent complètement confiance en eux après une série de défaites
- N'arrivent pas à rester constants dans leur progression

Le souci dans ce genre de situations **ne sera jamais le « niveau du joueur »** mais plutôt sa façon de faire, de s'entraîner, les méthodes qu'il utilise, bref = **SON MINDSET**

C'est quoi avoir un bon mindset en esport ?

CE N'EST PAS être un robot sans émotions, constant h24 et qui ne stresse jamais (ça n'existe pas)

C'EST PLUTÔT

- Savoir comment **gérer son stress.**
- Se connaître pour **maîtriser ses émotions.**
- **Accepter l'erreur** sans s'effondrer.
- S'entraîner à **rester lucide** dans les situations à haute pression.
- Savoir se remettre **VRAIMENT** en question constamment.
- Et surtout, **continuer d'apprendre**, en particulier lors des défaites, pour apprivoiser et effacer la peur de perdre.

Avant de partir dans les explications, tu dois comprendre que **le mental n'a rien de magique.**
Il est relié au fonctionnement de notre cerveau et de notre corps en général.

Des **hormones**, des **neurotransmetteurs** et le **système nerveux** sont engagés dans notre réussite.

ALORS APPRENNONS À LES UTILISER À NOTRE AVANTAGE.

POURQUOI JE STRESSE AUTANT ?



Le stress est souvent vu comme quelque chose de forcément négatif ***alors qu'en réalité, il est complètement normal.***

Ton cerveau est conçu pour détecter ce qu'il considère comme **important ou potentiellement dangereux**. Et même si aujourd'hui une ranked ou une compétition n'a rien à voir avec les dangers auxquels nos ancêtres devaient faire face, ton corps, lui, réagit encore comme à l'époque et **active l'alarme !**

Comment ça marche ?

LORS D'UNE GAME IMPORTANTE

- Ton rythme cardiaque s'accélère
- Tes muscles se contractent
- Ton attention se focalise
- Ton cerveau est en alerte

LE PROBLÈME APPARAÎT QUAND :

Ton cerveau interprète tes parties comme :

- Une menace
- Un danger pour ton estime personnelle
- Quelque chose de nouveau ou incontrôlable

À dose modérée, ce stress améliore :

TES RÉFLEXES

Tu connais ton jeu : tes réactions deviennent plus rapides.

TA CONCENTRATION

Focus quasi total (flow).

TA VIGILANCE

Sens en alerte !

RED FLAGS

CE QUE PROVOQUE UN STRESS MAL GÉRÉ :

- **Crispation musculaire** - Corps tendu
- **Tilt plus rapide** - Perte de sang-froid
- **Perte de lucidité** - Mauvaises décisions
- **Perte de confiance** - Image de soi dégradée

Résultat : tu ne joues plus à ton vrai niveau et, au bout d'un moment ça pèse sur ta confiance.

Garde en tête que les situations ne sont pas stressantes par nature : c'est ton interprétation de celles-ci qui te les fait percevoir comme stressantes, voire insurmontables, ou au contraire comme une formalité, une étape !

Subir ou réinterpréter ?

ERREUR FRÉQUENTE

VOULOIR SUPPRIMER LE STRESS

→ **Tu ne pourras pas et c'est tant mieux !**

❌ Chercher à l'éliminer complètement

❌ Viser la perfection

❌ Se comparer aux autres

Il faut par contre comprendre ce qui déclenche ce stress, afin de le maîtriser à la racine.

À ADOPTER

LE POUVOIR DE L'INTERPRÉTATION

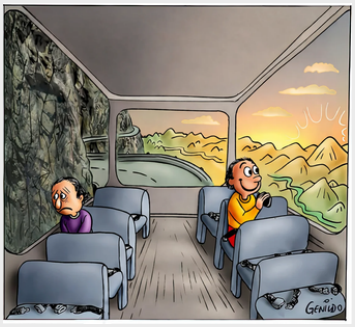
- → Réinterprète les situations / échéances de façon à les rendre moins dangereuses pour ton cerveau.
- → Cherche constamment à te préparer au mieux aux défis que tu dois relever.
- → Recentre ton attention sur toutes les petites actions dont tu as le contrôle pour rester dans l'instant présent.

AVANT TES PARTIES

Respire profondément | **Accepte le stress** | **Regarde et suis tes objectifs**

CHERCHER À VOIR LE POSITIF

Le cerveau est naturellement attiré par le négatif.
Il faut donc l'entraîner à repérer les points positifs !



TU FAIS

- ✔ Plusieurs bonnes games
- ✔ Preuve d'une bonne communication
- ✔ De bons moves et des clutchs

Mais tu vas quand même passer la soirée à repenser **À 1 ERREUR !**

CE N'EST PAS PARCE QUE TU ES FAIBLE MENTALEMENT

mais parce que notre cerveau est littéralement câblé pour repérer les dangers.

- → nourriture toxique
- → prédateurs
- → rejet du groupe
- → blessures potentielles

Le problème aujourd'hui, c'est que ce même cerveau peut parfois traiter :

UNE DÉFAITE



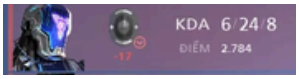
UNE ERREUR



UNE CRITIQUE



UNE MAUVAISE GAME



...comme quelque chose d'énorme, de mortel ! (Ce n'est pas le cas.)

Résultat

SI TU NE PRENDS PAS LA PEINE D'ENTRAÎNER TON CERVEAU...

Tu oublies facilement tout ce qui allait bien et tu te concentres uniquement sur les problèmes.

- **rumination après session**
- **impression de ne jamais progresser**
- **perte de confiance**
- **frustration ++**

En bref

ERREUR FRÉQUENTE

ANALYSER UNIQUEMENT CE QUI NE VA PAS

Beaucoup de joueurs regardent :

- les erreurs
- les matchs perdus
- les moments où ils ont des stats négatives

Mais oublient complètement de voir :

- leurs progrès
- les bonnes décisions prises
- les objectifs initiaux de la session

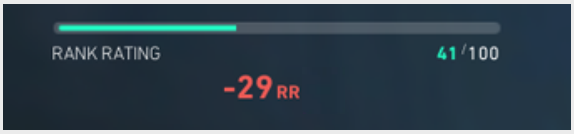
À ADOPTER

LES 3 « P » POUR POSITIF

- → Chaque fois que tu sors d'une game, d'un tournoi, d'une expérience, prends le temps de lister **3 choses positives que tu as faites ou vécues !**
- → Un joueur qui progresse doit être capable :
  - D'identifier ses erreurs, pour les corriger.
  - **MAIS aussi de reconnaître ce qu'il fait de bien et s'en féliciter.**

  Sans ça, sa confiance finira par s'écrouler.
- → Lorsque tu trouves des erreurs dans ton jeu, tes décisions, sois le plus précis possible pour repérer **POURQUOI** cette erreur s'est produite ? Et comment la régler.

J'AI PEUR DE PERDRE



C'est le jour de compétition, de match offi, de la LAN et tu joues différemment.
Tu ne joues plus vraiment pour performer. **Tu joues surtout pour ne pas perdre.**
Et ça, ça change énormément de choses chez toi.

Ce qui change

AU LIEU D'OSER...
d'être créatif et de tenter des choses

→

TU HÉSITES...
tu surréfléchis, tu joues passivement,
tu as peur de faire des erreurs

Parce que tu as peur de perdre...

Parce que ton cerveau interprète la défaite comme :

Une menace pour ton **EGO**

Une remise en question de ta **VALEUR**

Un jugement **NÉGATIF**

Tu risques de perdre le contrôle de tes émotions et de faire n'importe quoi.

En réalité

L'ÉCHEC FAIT PARTIE DU PROCESSUS. IL EST NÉCESSAIRE.

Il est une étape à part entière de ton apprentissage. Aucun joueur, sportif ou entrepreneur performant n'a réussi sans erreurs ni défaites. Et certaines ne dépendent même pas de toi (triche, équipes plus fortes, blessure...)
Alors ne laisse pas le hasard toucher à ton estime de toi.

Ce que tu dois viser

UNE VISION DE PROGRESSION

- → Te concentrer sur ta progression / t'améliorer.
- → Analyser sans t'autoflageller.
- → Différencier ton identité de tes résultats.
- → Accepter que les défaites fassent partie du chemin vers tes objectifs.

💡 **Petit rappel important :**
Tu as déjà appris énormément de choses grâce à l'échec dans ta vie :
- marcher, parler, jouer, conduire...

Le problème, ce n'est pas l'échec, mais *ce que tu te racontes.*

PERDRE ≠ ÊTRE NUL

Beaucoup de joueurs associent directement leurs résultats à leur valeur personnelle.
Une défaite ne dit rien de ta valeur. Elle te donne surtout :

- ✔ des informations
- ✔ des axes de progression
- ✔ des réponses à tes doutes

ÉCHOUER → **ANALYSER** → **RECOMMENCER**

Les joueurs qui progressent le plus ne sont pas ceux qui ne perdent jamais.
Ce sont souvent ceux qui apprennent le mieux de leurs erreurs.

POURQUOI JE TILT AUTANT ?



Ton allié fait une grosse bourde en plein tournoi, ça te met en rogne ! <u>Et ça se travaille.</u>

La frustration apparaît quand la réalité ne correspond pas à ce qu'on attendait.

DES ATTENTES NON COMBLÉES

Tu voulais une bonne équipe, une game « sans accroc », des mates qui communiquent ou absolument ne pas perdre de LP.

CE QUI EST HORS DE TON CONTRÔLE

Le niveau des mates, le matchmaking, les bugs, le comportement des autres.

La réalité de ton jeu

L'imprévu est
CONSTANT
Chaque partie est différente

Les erreurs sont
INÉVITABLES
Elles sont nécessaires à ta progression

Un chaos et de la RNG
VOULUS PAR LE JEU
Tu seras souvent désavantagé. (loots, stuffs, situations...)

Plus tu t'accroches à ce que tu ne maîtrises pas, plus tu risques de perdre le contrôle de tes émotions et de t'épuiser mentalement.

RED FLAGS

LA FRUSTRATION DÉCLENCHE...

- **Colère** - Dur d'être performant
- **Perte de focus** - Tu penses à tout et à rien
- **Communication toxique** - Tu deviens le problème
- **Décisions impulsives** - Tu n'es plus fiable

Résultat : baisse de ton niveau de jeu + tu renvoies une image désastreuse de toi...

Le nombre à retenir

100 %

LES JOUEURS FORTS MENTALEMENT N'ONT PAS LE POUVOIR DE TOUT CONTRÔLER

Mais ils savent mettre leur attention là où ils ont le **contrôle à 100 %**. Donc ils gèrent mieux leurs réactions.

ERREUR FRÉQUENTE

VOULOIR CONTRÔLER CE QUI NE DÉPEND PAS DE SOI

- ✗ Forcer ses mates à parler
- ✗ Empêcher chaque erreur
- ✗ Contrôler les résultats
- ✗ Contrôler la réaction des autres

À ADOPTER

FOCUS SWITCH

- → Regarde ce qui te frustre
- → Repère là où tu as le pouvoir d'agir
- → Change l'histoire que tu te racontes face à ce que tu ne contrôles pas

TON GAMEPLAY | TA COMMUNICATION
TES CHOIX | TON IMAGE

C'est ça, le vrai **lâcher-prise :** plus tu le pratiques, plus tu deviens constant et fiable pour ton équipe.

PRÉPARATION MENTALE
LES P'TITS EXOS

Quelques exercices supplémentaires pour mieux gérer les aléas et ***développer un mindset de progression***

01 COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour te recentrer dans le présent, faire un « reset » de tes émotions, peut faire baisser ton rythme cardiaque et limiter les effets négatifs d'un stress mal géré.



3 À 5 MIN
pas plus

ASSIS
bras relâchés, dos reposé

COMPTE
dans ta tête, yeux fermés ou suis un chronomètre/application comme Respirelax

02 ROUTINE D'AVANT-MATCH

Pour être sûr de penser à tout. Arriver calme, lucide et concentré sur ce qui dépend de toi.

OBJECTIFS
J'établis / revois mes objectifs de la session

CONTRÔLE
J'identifie et je laisse de côté ce que je ne maîtrise pas

VICTOIRES
Je liste toutes mes dernières « petites victoires », améliorations et points forts

ÉNERGIE
Je cherche à retrouver l'énergie avec laquelle je veux jouer

03 ANALYSE D'APRÈS-MATCH

Avant de t'autoflageller après ton offi ou ta LAN, veille à **analyser les bonnes choses**.
Prends le temps de te poser ces questions :

- **Tes actions et choix à toi !** Qu'as-tu décidé ? Était-ce la bonne façon de faire ?
- **Pourquoi** as-tu fait ces choix à ce moment-là ?
- As-tu bien suivi ton **plan de jeu initial** ?
- Qu'est-ce qui t'en a **fait dévier** ? Pourquoi ?

Cherche les solutions possibles directement !

Tu te reconnais dans ces problématiques et tu veux aller plus loin dans un accompagnement adapté à ton cas ? Laisse-moi te recontacter ! https://forms.gle/TweRJqyUGFA4GroZ8

2

LES BLESSURES DANS L'ESPORT

Les prévenir et les prendre en charge

La blessure dans l'esport
Le renforcement musculaire
Exercices de renfo

© 2026 Neystee & InfinityUP · Ebook gratuit, ne peut être vendu

LA BLESSURE DANS L'ESPORT

Ici, dès qu'une douleur apparaît, il y a blessure.
En effet, la douleur est un signal d'alarme pour dire : « Hey ! Si tu continues comme ça, ça va casser ! »

Les questions que tu te poses

« Comment je peux me blesser si je ne fais rien de violent ?

Effectivement, par rapport à un rugbyman ou une skateuse pro, le risque de traumatisme est quasi inexistant. En effet, dans ton référentiel, un traumatisme c'est : un os cassé, une cheville tordue, une épaule déboîtée...

Or les blessures peuvent être beaucoup plus petites et discrètes que ce que tu crois. Et pourtant, elles sont extrêmement handicapantes...
Les plus fréquentes sont les troubles musculo-squelettiques (TMS).



« Ouais, ok boomer, c'est bien tout ça, mais en quoi ça me concerne ?

≈ 90 % | Les TMS en 2024 étaient la **1re cause de maladies professionnelles :** environ 90 % des maladies reconnues en France.



Ça te concerne pour ces raisons :

+ 30 % | de TMS en 2022 avec le **télétravail** : conditions ergonomiques défavorables et exposition accrue aux écrans.



De par ton métier et/ou tes ambitions professionnelles, tu fais partie de cette catégorie de personnes qui ***passent leur temps derrière un écran.***

Source : Assurance maladie

Résultat

Là encore, tu vas me sortir les arguments :
« Ouais, j'suis jeune, ça m'atteint pas. En plus, je vais à la salle faire du renfo » (c'est très bien !).

LE SEUL AVANTAGE

Tes tissus vont se régénérer **plus vite**, avec une prise en charge adaptée.

MAIS

Les TMS se moquent de ton âge et de ton sport si la zone sollicitée n'est pas renforcée correctement et si ton temps de travail n'est pas adapté aux contraintes que tu imposes à ton corps.

Quand tu passes des heures à grind devant ton PC ou ta console,
tu imposes **une intensité de travail bien trop importante pour des petits muscles pas assez renforcés.**
Et si tu ne changes pas de posture régulièrement, c'est **tout ton corps** qui est impacté !

En bref

Maintenant que tu as compris que la blessure peut te concerner, tu te demandes sûrement comment l'éviter, et si malheureusement tu présentes déjà des douleurs, comment t'en débarrasser avant qu'il ne soit trop tard, et **comment faire pour que cela ne se reproduise pas...**

Tu trouveras les réponses à ces questions dans les prochaines pages de cet ebook !

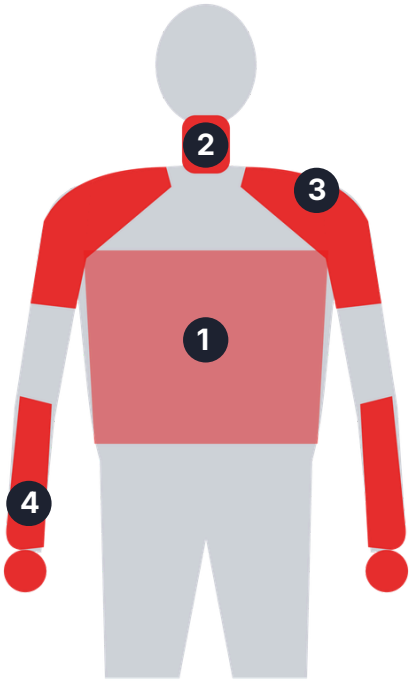
LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Eh oui, ce n'est pas parce que tu as le cul posé sur la chaise que tu ne dois pas te renforcer.
Oui, tu ne fais pas de soulevé de terre ni de compétition de CrossFit,
mais tes muscles subissent des contraintes pour lesquelles tu dois les entraîner, les renforcer.
L'esport est une course de fond : celui qui tiendra le plus longtemps, mentalement et physiquement, gagnera. En effet, à haut niveau, les compétences techniques sont relativement équivalentes.

La différence va se jouer sur toute la préparation autour de la compétition.
Alors quels muscles dois-tu renforcer ?

Voici une petite liste non exhaustive de ce que tu dois travailler :



1 LE TONUS EN POSITION ASSISE

Les abdos, les dorsaux, mais aussi les muscles participant à la respiration comme le diaphragme, les intercostaux.

2 LE COU

Il est sollicité différemment selon le positionnement de ton écran. Ce qui peut faciliter ou pas la prise d'informations de tes yeux. **Il faut que le pilier central ne fatigue pas.**

3 LES ÉPAULES

Support de tout le membre supérieur.
Si tu es faible ici, tu vas compenser avec tes autres muscles qui sont là pour être précis et réactifs.

4 LES DOIGTS

Je parle ici des muscles de l'avant-bras qui s'insèrent au niveau du coude.
Ceux responsables de l'extension et de la flexion des doigts.

Côté quantités, ma safe zone pour un renfo constructif :

EFFORT PERÇU — **7 À 8 / 10**

1	2	3	4	5	6	**7**	**8**	9	10

Pendant la réalisation de l'exercice

DOULEUR — **DE 1 À 4 / 10**

1	**2**	**3**	**4**	5	6	7	8	9	10

Au-delà, tu adaptes.

- **La douleur diminue** dès que tu arrêtes le mouvement.
- **Pas plus de douleur le lendemain** du renfo (hormis les courbatures).
- **Sensation d'une progression.**

Si tu as des douleurs qui persistent malgré ces conseils, consulte pour avoir un avis médical !

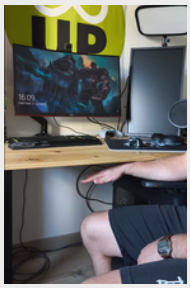
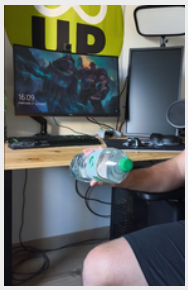
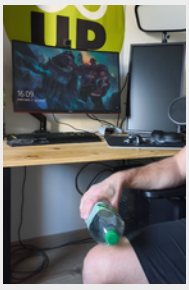
EXERCICES DE RENFO TYPE

RENFORCEMENT NUQUE / CERVICALES-MAINTIEN DE POSTURE



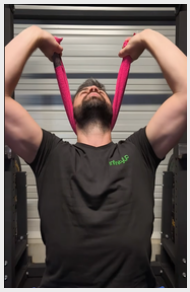

https://www.youtube.com/watch?v=qCagWEXsfA0

RENFORCEMENT DOIGTS ET POIGNETS

https://youtube.com/shorts/MdKMKvNENGc?feature=share

MOBILISATION NUQUE / CERVICALES




https://www.youtube.com/watch?v=syOja-rRyuw

RENFORCEMENT ÉPAULES ET DOS




https://youtu.be/ofKLz-yXLCQ

Effectue 10 à 20 répétitions pour chaque mouvement.
2 à 3 séries.
Prends une pause de 1 minute entre deux séries.

Besoin d'un vrai bilan et suivi personnalisé en lien avec tes blessures et douleurs ? Parle-moi un peu de ton cas ! https://forms.gle/odxNfQwSDDwXfkZp6

3

LES ROUTINES

Une hygiène de vie en accord avec tes objectifs

L'échauffement
Ergonomie et environnement du setup
Le sommeil
Hydratation et performance
Les boissons énergisantes

© 2026 Neystee & InfinityUP · Ebook gratuit, ne peut être vendu

L'ÉCHAUFFEMENT

Maintenant que tu connais les risques de ta pratique, place au warm-up.
Tu ne te verrais pas commencer une battle d'aura sans échauffement pour éviter le claquage ?
Eh bien, pour tes games de LoL, Valo, CoD, SSBU, etc., c'est pareil. Un corps préparé en vaut 2 !
Du coup, qu'est-ce qu'on fait ? Voici l'un de mes cheat codes préférés :

Les 4 échauffements

01 MUSCULO-ARTICULAIRE

De tous les membres qui vont être sollicités pendant tes matchs : doigts, poignets, coudes, épaules, cervicales.
Mais ça ne s'arrête pas là ! Tout ton corps est réquisitionné : échauffe aussi ton dos, ton bassin et tes membres inférieurs jusqu'aux orteils, pour n'avoir aucun inconfort avant la compétition.

02 OCULOMOTEUR

Tu entraînes ton œil à regarder les différents endroits de l'écran : droite/gauche, haut/bas, les diagonales, etc.



03 CARDIOVASCULAIRE

Tu actives ton cœur pour augmenter la circulation du sang dans ton organisme et, par extension, l'oxygénation de tes muscles et de ton cerveau.
Bien oxygénés → + réactivité, + concentration, + endurance.

04 MÉCANIQUE

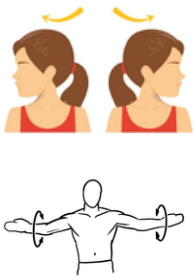
Tu passes à l'échauffement spécifique :
tu fais des bots, du KovaaK's, maps, timings etc.

Le bon dosage

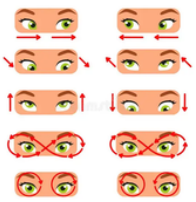
×10 Répète **une dizaine de fois** chaque mouvement. Le but est de **réveiller ton corps, pas de le fatiguer** avant que ça ne commence.

1 **Pas le temps ?** En LAN ou en compét, impossible parfois de faire un vrai échauffement.
Si je ne devais en garder qu'un : **le cardio.** 10 jumping jacks ou 15 squats en montant les bras, et l'affaire est faite.

Ce que tu peux faire



- → Inclinaisons de la tête
- → Cercles des épaules et des bras
- → Rotations des poignets
- → Doigts : ouvrir / fermer



- → Droite / gauche
- → Haut / bas
- → Diagonales
- → Sans bouger la tête









- → Au poids du corps
- → Avec ou sans sauts
- → Utiliser un max de parties du corps
- → Grandes amplitudes



- → Routines aim
- → Mécaniques
- → Répétition des automatismes

À RETENIR ! N'hésite pas à les refaire avant chaque match pour réactiver ton corps et ton esprit.

L'ERGONOMIE ET L'ENVIRONNEMENT DU SETUP !



L'ergonomie, c'est une science qui vise à améliorer l'environnement d'un opérateur à son poste de travail.
C'est un ensemble de réglages, pas une chaise ou une souris...

AU XXIe SIÈCLE, ON TE VEND...

$$$

« Mon fauteuil ergonomique, c'est le meilleur »
« Avec ma souris ergonomique, tu n'auras plus jamais mal »

Ce qui m'énerve profondément ici, c'est que l'on parle uniquement du matériel, pas de son réglage et encore moins de **son interaction avec le reste du setup et de l'environnement.**

Ce dernier est sûrement celui qui coûte le moins cher à optimiser et pourtant il est souvent délaissé.
En effet, en ergonomie on tient compte de **la lumière ambiante, de la pollution sonore, visuelle et olfactive.**

Les 4 piliers de ton environnement

VISUEL
Un bureau épuré = un cerveau concentré

LUMIÈRE
Moins de contraste écran/pièce

SON
Ton casque suffit pour t'isoler

ODEURS
Pas de restes alimentaires
Et... lave-toi !

Zoom sur la lumière

500 lux • 4000 K — **LUMIÈRE DE LA PIÈCE**
blanc neutre, suffisamment intense

5-10 lux • 6500 K — **BIAS LIGHTING**
bandeau LED derrière l'écran



👉 Les 2 sources combinées **réduisent le contraste** entre l'écran et la pièce : tes yeux fatiguent moins.

Ton bureau

À GARDER — L'INDISPENSABLE

- ⌨️ Clavier
- 🖱️ Souris
- 🎮 Manette
- 🖥️ Écran
- 🏳️ Tapis de souris
- 🍀 Porte-bonheur

À VIRER — LES DISTRACTIONS

- ~~📱 Téléphone~~
- ~~🤧 Mouchoirs~~
- ~~🥤 Canettes~~
- ~~🍬 Papiers de bonbons~~

L'ERGONOMIE ET L'ENVIRONNEMENT DU SETUP !



Choisir son fauteuil : les 4 points à vérifier

1 LES RÉGLAGES POSSIBLES

- Accoudoirs 4D
- Hauteur d'assise
- Profondeur d'assise
- Appui-tête
- Soutien lombaire réglable (hauteur + profondeur)
- Poids supporté
- Matériaux

2 LES AVIS

Nous sommes toutes et tous différent(e)s.
Parfois, un seul avis t'évite un achat qui ne te convient pas, même si le produit est bon.

3 LES DIMENSIONS

Ton fauteuil doit s'intégrer dans ton environnement.
Inutile d'en avoir un très large si tu ne peux pas t'y asseoir et te lever facilement.

4 LE TYPE DE PIEDS

Fixes ou avec roulettes ? S'il y a des roulettes :
quelle matière (adaptée à ton sol) et avec ou sans frein ?

Le bureau

Normalement, si tu lis cet ebook, tu as au moins une planche sur 2 tréteaux (pour certain(e)s, c'est déjà le grand luxe).
C'est déjà mieux que rien... mais on peut l'optimiser.

CE QUI GUIDE TON CHOIX

La place dans ta pièce, ton fauteuil... et surtout comment tu vas pouvoir positionner ton écran.

L'écran

50-70cm — **DISTANCE YEUX / ÉCRAN**
Oui, même pour les joueurs de FPS !
On te voit t'en servir comme skincare...
Il te faut donc un bureau assez profond pour tes périphériques.

1/3 HAUT — **HAUTEUR DE L'ÉCRAN**
Ton regard (parallèle au sol) arrive à la jonction tiers supérieur / tiers moyen de l'écran.

✓ NUQUE — **RÉSULTAT**
Moins de tensions sur les cervicales.



Avec ça, tu peux choisir pour ton bureau...

La profondeur → pas d'accoudoirs sur ton fauteuil ? Prends un bureau profond pour reposer tes avant-bras dessus.
La hauteur → 3 solutions selon ton budget :

€ PIEDS FIXES

Règle ton fauteuil pour être confortable, puis scie les pieds du bureau à la bonne hauteur.
Non, ce n'est pas une blague :
c'est **la solution la plus cheap !**

€€ PIEDS RÉGLABLES

Tu achètes le plateau qu'il te faut et 4 pieds réglables manuellement en hauteur (110 € environ).
L'avantage, c'est que **tu peux choisir les dimensions que tu veux.**

€€€ ASSIS-DEBOUT

Tu achètes un bureau qui monte et qui descend (manivelle / électrique).
Tu pourras même l'utiliser debout !

L'ERGONOMIE ET L'ENVIRONNEMENT DU SETUP !

LES PÉRIPHÉRIQUES

Ce n'est pas le choix qui manque. **Pour les souris**, il existe plusieurs modèles dits « ergonomiques ». Quels critères permettent de définir si une souris est ergonomique ou non ?

La souris : les 4 critères

01 LA FORME

Une souris avec un plan de clic parallèle au bureau n'est pas ergonomique. Celles qui respectent la position naturelle de la main et du poignet ne sont, elles, pas adaptées au gaming (pas de choix de DPI, précision suffisante pour la bureautique seulement).

Teste-les : celle avec laquelle tu es le plus à l'aise sera parfaite.

03 LE POIDS

Beaucoup de souris permettent d'ajouter des petits poids. Tu peux les jeter ! Tu veux le minimum de contrainte sur tes articulations, alors pourquoi ajouter de la charge ?

02 LES FONCTIONNALITÉS

Le nombre de boutons à binder, le bouton de réglage de DPI, filaire ou non.
C'est à toi de définir tes besoins.

04 LE DESIGN

Certaines souris sont très épurées comme celles de la marque Pulsar® (je ne suis pas sponso, je n'ai même jamais essayé leur produit), design pouvant être intéressant pour les personnes avec une hypersudation des mains, la paume sera davantage ventilée.

Le clavier : les points à analyser pour trouver l'heureux élu.

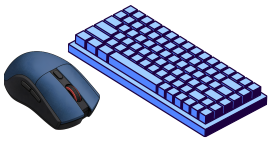
FILAIRE
ou sans fil

SPLIT
chaque partie s'incline pour respecter tes poignets

PAVÉ NUM.
avec ou sans

RÉSISTANCE
switchs :
mécanique ≈ 45 g
optique jusqu'à 30 g

REPOSE-POIGNET
avec ou sans



Place ces deux périphériques de manière à avoir les avant-bras sur le bureau ou sur les accoudoirs de ton fauteuil.

L'écran / les écrans : quoi en faire et comment les choisir ?

POUR CHOISIR TON ÉCRAN

□ **La taille de la dalle**
□ **Incurvé ou non :** ta vision s'adapte plus facilement en balayant les bords. Bénéfice léger si ta dalle fait moins d'1 m de large.
□ **Un pied réglable en hauteur** (sinon, pense à en acheter un plus tard).

PLUSIEURS ÉCRANS ?

→ L'écran que tu regardes le plus (celui sur lequel tu joues) : **bien en face de toi.**

→ Le 2e (voire le 3e si tu es multimilliardaire 😉) : **sur le côté** qui te convient.

L'ERGONOMIE ET L'ENVIRONNEMENT DU SETUP !

Je vais terminer ce looooong chapitre en revenant sur un point abordé p. 12 : **bouger.**
En effet, même si ton setup est parfait, **tes habitudes finiront par t'être délétères.**

C'est pourquoi il est important de faire des pauses régulièrement lors de tes longues sessions de gaming. D'où l'intérêt d'un duo fauteuil/bureau qui te permet de bouger. Sinon, tu ne bougeras jamais et les problèmes apparaîtront. Pouvoir régler la hauteur de ton bureau te permet de **changer de posture tout en continuant ta game.**

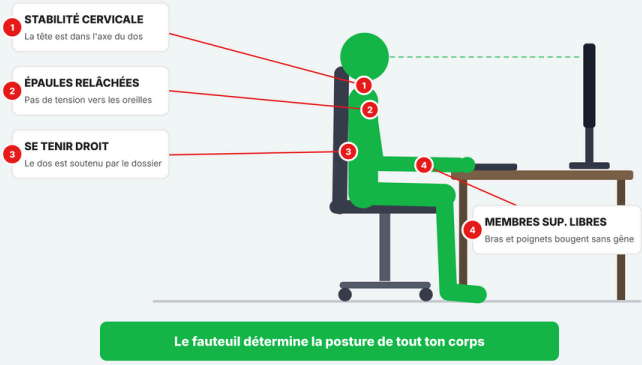
Pour les pauses, voici ce que je te recommande :

GAME 1	5'	GAME 2	5'	GAME 3	15'	GAME 4	5'

- **5 min après chaque game**
  Un verre d'eau, prendre l'air...
- **15 min toutes les 3 games**
  + courte session d'échauffement

RAPPEL : par quoi commencer pour gérer ton setup ?

1. **LE FAUTEUIL** — PRIORITÉ
   C'est lui qui détermine la posture de tout ton corps
2. **L'ÉCRAN / LES ÉCRANS**
   Hauteur et distance
3. **CLAVIER & SOURIS**
   Position des bras et des poignets
4. **LE BUREAU**
   Hauteur adaptée au fauteuil



PRÉSERVE TES YEUX

-Toutes les **20 min** ou fin de game, regarder au **loin** pendant **20 s** (par la fenêtre).

-Après les pauses, remobiliser les yeux dans **chaque direction** une dizaine de fois.

-Quand tu y penses, cligne des yeux pour éviter qu'ils ne s'assèchent trop.

LE SOMMEIL

C'est le socle de ta **récupération physique et mentale** : la nuit, tu répares ton corps et ton esprit. Et peu importe qui tu es, tu as sûrement déjà eu des soucis de sommeil...

1 H 30 ***« Allez, une dernière. »*** **Tu perds. Tu en relances une pour finir sur une win...**

Ce qui se passe

STIMULÉ PRÈS DE L'ENDORMISSEMENT

Le début de ta nuit, le sommeil le plus réparateur, est perturbé et morcelé.

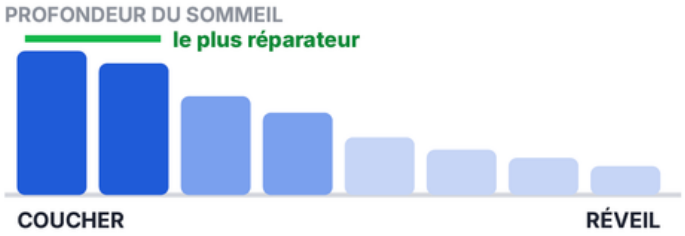
↓ Récupération physique

COUCHER REPOUSSÉ

Chaque game en plus, c'est du temps de sommeil en moins.

↓ Récupération mentale et cognitive

Le sommeil profond



IL SE JOUE AU DÉBUT DE TA NUIT

C'est là que ton corps récupère le plus. Selon tes habitudes du soir, il sera...

le joueur VIP ou le bottom frag

...de ta nuit.

Fatigué, tu joues moins bien

RÉACTIONS

plus lentes

DÉCISIONS

moins lucides

TILT

plus rapide : tes émotions sont plus dures à gérer

Optimise ton sommeil

1. Lève-toi à **heure régulière** (réveil ou lumière du jour), même le week-end.
2. **Pas de caféine après 15–16 h** : 6 h plus tard, la moitié est encore dans ton sang.
3. Évite les repas trop lourds ou gras, et dîne assez tôt pour avoir fini ta digestion au moment du coucher.
4. **Coupe les écrans** le plus tôt possible avant le coucher. Si c'est compliqué, **mise sur le point 5.**
5. Prends un moment calme (relaxation) avant de dormir pour **faire redescendre ton rythme cardiaque**.

HYDRATATION ET PERFORMANCE



Tout ce qui se rapproche de l'alimentation est souvent mal compris par les joueurs esport.
Ici aussi, ils privilégient tout ce qu'ils pensent avoir un impact direct sur leur niveau in game (boissons énergisantes etc.) **mais laissent tomber les BASES.**

L'hydratation dans n'importe quel domaine où il te faut performer doit être au rendez-vous **dès le départ !**

Quelques chiffres

+ de 60 %
de ton corps est composé d'eau

~75 %
de ton cerveau est composé d'eau

-2 %
d'eau (en poids de corps) suffit à faire chuter tes performances (sportives et cognitives)

Tu peux facilement atteindre ce niveau de déshydratation **lors d'une journée chaude, après quelques heures sans boire ou après une activité physique soutenue.**

Mauvaise hydratation vs bons réflexes

UNE MAUVAISE HYDRATATION

- ✕ Mauvaise oxygénation du cerveau
- ✕ Baisse d'attention
- ✕ Mémoire moins performante
- ✕ Temps de réaction + élevé
- ✕ Augmentation de la fatigue

TES BONS RÉFLEXES

- ✓ Boire **1,6 à 2 L d'eau** par jour minimum
- ✓ **1 verre d'eau** au lever et 1 au coucher
- ✓ Transporter **bouteille / gourde** avec soi
- ✓ Consommer des **fruits** (eau et nutriments)
- ✓ Contrôler la **couleur de ses urines**

Le test de la couleur



Plus tes urines sont claires, mieux tu es hydraté. Elles sont foncées ? **Bois un verre d'eau maintenant.**

LES BOISSONS ÉNERGISANTES UTILES OU CONTRE-PRODUCTIVES ?

Les boissons énergisantes (Red Bull, Monster, etc.) stimulent le système nerveux grâce à **la caféine, la taurine et souvent beaucoup de sucres.**
Elles donnent un vrai boost de vigilance et la sensation d'être réveillé !
On y inclut aussi le café !



Le souci ?

On peut très vite s'y accoutumer : **la canette qui te faisait un effet monstre il y a 1 mois n'est plus suffisante**, alors tu en prends deux pour la journée...
Ton énergie peut vite dépendre de ces boissons, comme on devient dépendant du café.
Tu pourrais ressentir un besoin d'en consommer simplement pour fonctionner normalement.

Leurs effets à connaître

TON SOMMEIL

La caféine retarde l'endormissement, rend le sommeil profond de moins bonne qualité et favorise les réveils nocturnes ⇒ **moins bonne récup.**

TA NERVOSITÉ

Chez les personnes naturellement anxieuses ou stressées, une consommation excessive peut **augmenter la nervosité.**

UN JOKER, PAS UNE HABITUDE

Elles peuvent être des alliées **de manière exceptionnelle** : après une très mauvaise nuit, avant un match très important... mais en dernier recours, après les siestes possibles et les moments de calme mis en place.

Ce dont ton corps a réellement besoin pour performer sur le long terme, c'est d'être **nourri qualitativement,** afin de lui apporter une vraie énergie... et pas de lui donner l'illusion qu'il en a.

Privilégie les boissons énergétiques



LES BOISSONS ISOTONIQUES

Les boissons isotoniques (Powerade, Gatorade, etc.) sont composées **d'eau, de glucides et d'électrolytes**. L'objectif : une hydratation plus rapide et efficace, et de la **vraie énergie** utilisable par ton corps.

Même si elles sont meilleures du point de vue des apports pour le corps, consomme-les raisonnablement et privilégie toujours l'eau au quotidien.

Recette maison pas chère et sans additifs :
500 ml d'eau + 250 ml de jus de fruit + 1 pincée de sel.

À RETENIR La boisson énergisante **masque la fatigue, elle ne la répare pas.** Ta vraie énergie vient du sommeil, de l'eau et de ton alimentation.

CHECK AVANT TA SESSION

Un exemple de check-list que **tu peux te créer**. Imprime-la, pose-la à côté de ton bureau ou mets-la en fond d'écran.

1 TON SETUP

- [ ] **Bureau épuré**
  téléphone hors de portée, pas de canettes
- [ ] **Lumière allumée**
  pièce + bias lighting derrière l'écran
- [ ] **Écran à 50–70 cm**
  regard au tiers haut
- [ ] **Dos calé, pieds à plat**
  avant-bras posés

2 TON CORPS

- [ ] **Échauffement fait**
  articulations, yeux, cardio, mécanique
- [ ] **Gourde d'eau**
  pleine et à portée de main
- [ ] **Douleur ≤ 4/10**
  sinon session courte ou repos
- [ ] **Pauses prévues**
  5' / game · 15' toutes les 3 games

3 TA TÊTE

- [ ] **1 objectif de session**
  précis : *« énergie max dans la comm »*, pas « gagner »
- [ ] **Respiration**
  quelques respirations lentes et profondes
- [ ] **J'accepte le stress**
  c'est normal, il m'aide à être focus
- [ ] **Je me concentre sur ce que je contrôle**
  mon gameplay, ma comm, mes choix

+ APRÈS LA SESSION

- [ ] **3 choses positives**
  que tu as faites ou vécues
- [ ] **1 erreur → POURQUOI ?**
  Et comment la corriger ? Quelles solutions ?

GL HF !

PLAN DE SEMAINE TYPE

Un exemple pour tout mettre en place **sans y passer tes journées** : ≈ 20 à 30 min par jour en plus de tes sessions. Recrée le tien à partir de ton planning de tournois.

Le planning

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
MENTAL 5–10 min	**Objectif** de la semaine — 1 à 3, précis	**3 positifs** après la session	**Respiration** 5 min avant de jouer	**3 positifs** après la session	**Focus switch** sur des games compliquées	**Routine** avant-match — compét	**Bilan** de la semaine — 10 min
CORPS 15–20 min	**Renfo** tronc + cou	Repos	**Renfo** épaules + avant-bras	Repos	**Renfo** complet léger	**Activité libre** — marche, sport...	Repos complet
ROUTINES chaque session	**Échauffement** +pauses 5'/15'	**Échauffement** +pauses 5'/15'	**Échauffement** +pauses 5'/15'	**Échauffement** +pauses 5'/15'	**Échauffement** +pauses 5'/15'	**Check setup** + échauffement	**Sommeil** prioritaire

Les règles du plan

COMMENCE PETIT

Semaine 1 : **les routines**.
Semaine 2 : ajoute le mental.
Semaine 3 : ajoute le renfo. Une habitude à la fois.

JOUR DE TOURNOI ?

Remplace le renfo par **l'échauffement complet** + la routine avant-match. Le renfo se fait **la veille au plus tard... évite le jour J.**

ET VOILÀ !

Tu as tous les cheat codes pour progresser maintenant.
Alors passe moins de temps à grind sans objectif et optimise ton temps d'entraînement avec tous ces conseils.
Au début, il est possible que tu aies la sensation de régresser. C'est normal : comme toute nouvelle habitude, il faut te l'approprier. **C'est comme quand tu gères sur ton vélo avec les petites roues et qu'on te les retire.**
Tu passes par une phase d'adaptation.

POUR ALLER PLUS LOIN

Tu as maintenant toutes les cartes en main. La suite, c'est toi qui la joues : applique, teste, ajuste… et reviens à cet ebook dès que tu en as besoin.

Tes 3 réflexes à garder

01 TON SETUP
Un environnement réglé pour toi, pas juste du matériel cher.

02 TON CORPS
Échauffe-toi, renforce-toi et fais des pauses régulièrement.

03 TON MENTAL
Entraîne-le comme ton aim : chaque jour, avec méthode.

Travailler avec nous



COACH SPORTIF & PRÉPARATEUR MENTAL

NEYSTEE

neystee @coach_Neystee

- Préparation mentale pour **rester performant sous pression**, et **garder confiance en toi**.
- Gestion de tes routines et de ton hygiène de vie pour progresser de manière **constante et durable**.

Un accompagnement entièrement adapté à ton cas, qui favorise ton bien-être au quotidien.



MASSEUR-KINÉ & COACH PERFORMANCE

INFINITYUP

infinityup @InfinityUP2 infinity.up

- Traitement de tes douleurs qui limitent tes **réflexes et ta concentration**.
- Réglage de ton setup pour qu'il n'y ait plus d'interférences entre ton environnement et **ton aim.**
- Renforcement musculaire spécifique pour augmenter ton **endurance** lors des matchs à rallonge et **te focus uniquement sur ta perf**.

Le tout en empiétant le moins possible sur tes sessions d'entraînement.

TÉMOIGNAGES

*« **Je doutais de tout** : du gameplay, de mes choix, **de moi**. Je me répétais des phrases négatives et je ne pensais qu'au résultat. Grâce à l'accompagnement, **j'ai appris à remplacer ces pensées** par des phrases utiles qui n'alimentaient plus les croyances qui me faisaient perdre confiance. J'ai commencé à accepter mes victoires et à me concentrer sur le processus. Résultat : **je suis remonté en division plus vite** qu'avant, alors que je pensais arrêter le jeu. »* **Kévin.**

*« Je remercie Pierre-Loup pour son accompagnement et son **professionnalisme** durant toute la rééducation de mon poignet. Je traînais des douleurs **depuis plusieurs années** et, en **2 mois** de suivi en full distanciel, elles ont **complètement disparu.** »* **Paul.**

https://forms.gle/TweRJqyUGFA4GroZ8

PRENDRE CONTACT

https://forms.gle/odxNfQwSDDwXfkZp6

PRENDRE CONTACT

GG !
MERCI

Tu es allé(e) jusqu'au bout.

On espère que cet ebook pourra t'apporter des éléments concrets, afin de t'aider à continuer de progresser en privilégiant la meilleure hygiène de vie possible, pour t'éviter les blessures et l'arrêt prématuré de ta pratique.

Merci d'avoir pris le temps de nous lire. Ça montre que tu prends ta progression au sérieux, et c'est déjà une grosse partie du travail.
Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui ont répondu au questionnaire préliminaire, nous permettant de cibler vos vrais besoins !

Et un immense merci à Anaïs pour sa relecture et les corrections apportées !

Si ce contenu t'a aidé, **partage-le à ton mate ou à ta team**. C'est la meilleure façon de nous soutenir et de les aider.

NEYSTEE & INFINITYUP

Ton avis compte

Ce guide est né de tes questions et de celles de la communauté.
Dis-nous ce qui t'a aidé, ce qui manque, et les sujets que tu veux voir une prochaine fois, en vidéo, sur nos réseaux.

Scanne le QR code ou rends-toi sur : https://forms.gle/5zLVDR7aBmAiQaBt8

Droits et mentions

© 2026 Killian « Neystee » Maquaire & Pierre-Loup « InfinityUP » Loiseaux. Tous droits réservés.
Cet ebook est diffusé gratuitement sous licence Creative Commons BY-NC-ND 4.0 :
✓ Tu peux le partager librement, tel quel, en citant les auteurs.
× Pas de vente ni d'usage commercial.
× Pas de modification ni de reprise partielle (textes, schémas, visuels) sans notre accord écrit.

Avertissement : les conseils de cet ebook sont donnés à titre informatif. Ils ne remplacent pas un avis médical ni un accompagnement personnalisé. En cas de douleur persistante, consulte un professionnel de santé.

Version 1.0 · novembre 2026 · Contact : neystee.contact@gmail.com