

3 BASICS



Neuroplasticité

Capacité du cerveau à apprendre / s'adapter



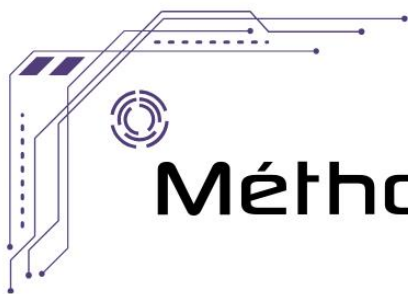
Apprentissage

Répétition + régularité + progression



Adaptation

Construction d'objectifs + flexibilité en fonction du profil



Méthode 1-3-6

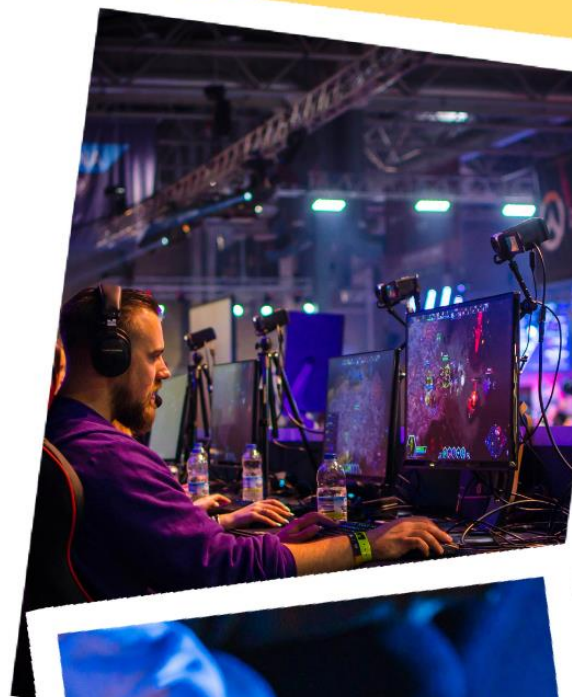
0-10 JOURS : Gérer le stress + frustration

10-20 JOURS : Prévenir excuse + flemme

20-30 JOURS : Renforcer le 1er pattern d'habitude

Ancrer l'habitude + augmenter puissance / durée

Approfondir + personnaliser



Méthode Brain / esprit ready

COMPRENDRE LES PERFORMANCES CÉRÉBRALES

Neuroplasticité

Savoir que son **cerveau peu changer**

Accepter ses forces / faiblesses pour **évoluer**

Apprendre **comment fonctionne** son **cerveau**

Apprentissage

Association **fun + training** = renforcement

Multisensoriel + émotions + méthodologie = mémorisation

Régularité > haute intensité = clé pour progresser

Adaptation

Déterminer des **objectifs flexibles**

Construire une démarche de **préparation aux challenges**

Optimiser son **emploi du temps**

MÉTHODE 1-3-6

1er mois : créer une habitude

- ☑ Très énergivore = privilégier les **1ères heures** de la journée
- ☑ Stressant = **prévoir** des moments **relax**
- ☑ **Répétition** > **quantité** = 2mn / jour > 2H 1*/semaine

Recommandation :
1* / jour mini

2-3ème mois : renforcer une habitude

- ☑ Augmenter **progressivement** l'intensité
- ☑ **Visualiser** la nouvelle habitude en **dehors** des sessions training
- ☑ Solidité mentale : si ça fonctionne pas, **comment réagir** ?

Recommandation :
5* / semaine

4-6ème mois : automatiser une habitude

- ☑ **Adapter** l'habitude aux splits / saisons : **off saison** VS en **split**
- ☑ Le **secret** : c'est une nouvelle habitude si tu arrives à le faire sans y penser
- ☑ Eviter L'effet "je lâche tout" : **quoi faire en cas de défaite / démotivation** ?

Recommandation :
3* / semaine mini

Avant de se lancer : la préparation

L'entourage : coach, teammates, familles = explique leur ce que tu veux faire et ce qui va changer au quotidien

Pourquoi ? En répondant aux questions suivantes : qu'est-ce que j'ai à y gagné ? Est-ce que ça rejoint mes valeurs / ma personnalité ? Est-ce que je vais m'épanouir / évoluer positivement grâce à ça ?