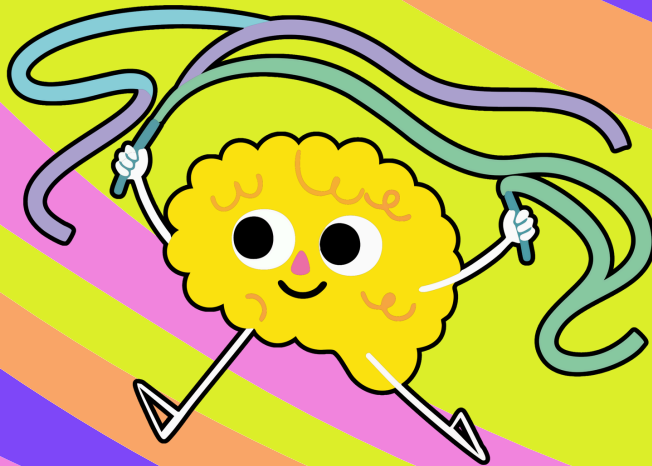


SWITCH ZONE

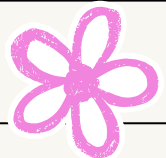
*Deviens déjà celle que tu
veux être*



Ce carnet a été imaginé pour t'aider à comprendre ton année 2025, repérer ce qui t'a construit, ce qui t'a freinée, puis transformer tout cela en une vision claire et puissante pour ta saison 2026.

Ici, tu vas apprendre à analyser comme une athlète, à décider comme une championne et à te projeter comme une gymnaste qui prend son leadership.

Prends le temps. Respire.

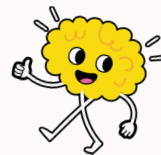


Ce carnet est un moment pour toi.



Leila
COACH MENTAL

Bilan 2025



1. MES 3 PLUS GRANDES PROGRESSIONS :

Ex : J'ai gagné en stabilité sur mes pivots.

2. MES 3 PLUS GRANDS FREINS :

Ex : Je me décourageais trop vite après une erreur.

3. LES ÉMOTIONS LES PLUS PRÉSENTES :

Ex : Stress avant les compétitions.

Bilan 2025



4. LES HABITUDES QUI M'ONT AIDÉE :

Ex : Faire 3 répétitions propres avant un COMPLET.

5. LES HABITUDES QUI M'ONT FREINÉE :

Ex : Regarder les autres et me comparer.

6. CE QUE J'AI REPOUSSÉ TOUTE L'ANNÉE :

Ex : Travailler mes risques sérieusement.

SWITCH@ZONE

Passerelle à 2026...

1. Ce que je continue :

Ce que j'arrête :

Ce que je commence en 2026
:

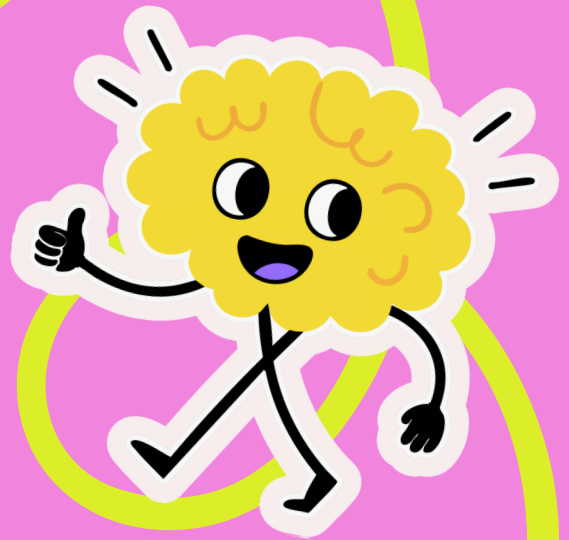
Qui je deviens :

Mes 3 leviers prioritaires :

SWITCH
ZONE

Bouge ton

Mental!



Ta vision 2026



1. IDENTITÉ : LA GYMNASTE QUE JE DEVIENS :

Ex : Calme, puissante, régulière.

2. MES 3 OBJECTIFS :

Ex : Monter ma D, stabiliser mes risques, podium ...

3. MES 3 NON-NÉGOCIABLES :

Ex : Discipline – respect de mes routines – focus.

Ta vision 2026



4. COMMENT JE VEUX VIVRE MA SAISON :

Ex : Avec intensité, joie, ambition.

5. MA PHRASE D'ENGAGEMENT :

Ex : En 2026, je deviens la gymnaste qui assume tout.

RESET MENTAL – APRÈS UN MAUVAIS ENTRAÎNEMENT

Respire trois fois profondément.

Ecris

Qu'est-ce qui t'a réellement touchée ?

Qu'est-ce qui était sous ton contrôle ?

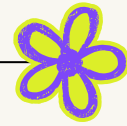
Quel est ton prochain mini-pas pour revenir dans ton axe ?

TON MOODBOARD

VISION 2026

*Un moodboard, c'est une page d'images et
de mots*

*qui te rappelle la personne que tu veux
devenir en 2026.*



À quoi ça sert ?

- Te motiver quand c'est difficile
- Te rappeler ton objectif
- T'aider à rester concentrée
- Te reconnecter à ta vision

Voici un exemple





Je veux me sentir



Confiante



Calme

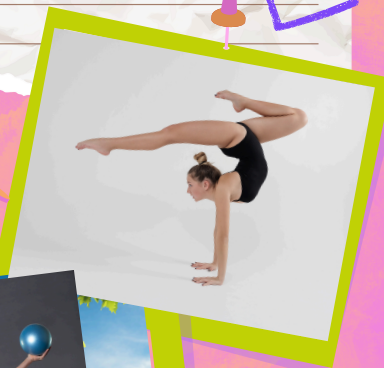
2026

Vision Board

Ma phrase d'engagement

SWITCHZONE

Qui je veux devenir ?



Déterminée



My To Do List



Je te montre un exemple pour t'inspirer

Il sert juste à te donner des idées.



Je te laisse ensuite un lien

Tu peux créer ton propre vision board à partir du modèle.



Personnalise-le comme tu veux

Change les images, change les mots, change les phrases, fais-le à ton image



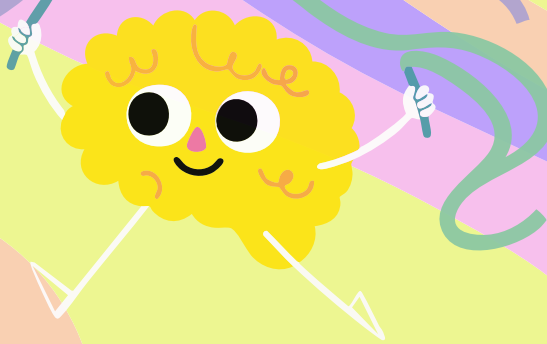
Règle importante

👉 *Il n'y a pas de bon ou de mauvais vision board.
Le bon, c'est celui qui te donne envie de
devenir cette version de toi.*



Si tu as envie de partager

tu peux me l'envoyer ou m'identifier sur Instagram 🌟





Bravo à toi !

Si tu es arrivée jusqu'ici,

c'est que tu as pris du temps pour toi.

Et ça, c'est déjà une grande victoire 🖐️

J'ai trop hâte de découvrir ta Vision

2026

et la version de toi que tu es en train de

créer ✨

Rappelle-toi :



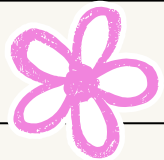
avance à ton rythme



fais de ton mieux



et fais-toi confiance



06:09



SWITCH ZONE



On reste en contact ?

Si tu as envie :

- retrouve-moi sur Instagram → @leiladridicoachmental
- ou écoute le podcast → Au bord des praticables
- des conseils pour le mental
- des messages motivants
- des rappels pour croire en toi, même les jours compliqués 💪

Leila
COACH MENTAL