

Les 2 minutes avant de plonger

Protocole mental pré-séance

A faire debout au bord du bassin, avant d'entrer dans l'eau.

Telephone range. Lunettes sur le front.

1

Coupe le bruit

20 secondes

Ferme les yeux.
Inspire lentement par le nez. Expire par la bouche.
Fais-le trois fois. Pas plus.

Tu n'es pas encore dans ta séance. Tu es encore ailleurs. Ces trois respirations servent à couper.

2

Pose ton intention

30 secondes

Choisis une seule sensation à chercher pendant cette séance.
Pas une distance. Pas un chrono. Une sensation.

Si tu n'arrives pas à en choisir une, prends la première qui vient.

- Le relâchement de la nuque sur le retour aérien
- La pression sous la paume en phase de traction
- L'entrée de main sans projeter d'eau

Aujourd'hui je cherche :

3

Prépare ta phrase

20 secondes

4 à 6 mots. Une instruction sensorielle, pas un encouragement.

À éviter

"Allez, tiens bon"

"Encore un peu"

À utiliser

"Main souple, épaule basse"

"Je sens l'eau sur ma paume"

Ma phrase pour cette séance :

4

Visualise

10 secondes

Ferme les yeux.
Vois-toi nager la première longueur avec cette intention.
Pas parfaitement. Juste clairement.
Ouvre les yeux. Plonge.

Dans l'eau : si tu veux t'arrêter

Reviens à ta phrase. Une seule fois. Concentre-toi sur la sensation qu'elle décrit.

Une prise de conscience par soir, directement utile en séance : c'est le Brief Swim Smart.

swimsmart.fr — Plans d'entraînement, capsules audio, vidéos et live mensuel : Premium Swim Smart, 10€/mois