

Fixation Visuelle & Ancrage Mentale

Objectif

Créer un état de **concentration pure** (le "Flow") en utilisant la vision, la respiration et un mot-clé comme ancres pour éliminer les distractions environnementales.

Étape 1 : Échauffement Oculaire (3 min)

À réaliser avant l'installation au poste pour préparer les muscles ciliaires et la rétine. Indispensable pour éviter la fatigue et le flou visuel.

1. **Le Pompage (Focus alterné) - 45s** : Tends le pouce à 20 cm. Alterne la netteté entre ton pouce et une cible lointaine toutes les 2 secondes.
2. **Le "H" Oculomoteur - 45s** : Suis ton doigt du regard sans bouger la tête en dessinant un "H" large. (Haut, Bas, Gauche, Droite)
3. **Le Palming (Reset) - 1min** : Mains chauffées posées sur les yeux clos, noir total.
4. **Lubrification - 30s** : Cligne des yeux rapidement (papillotement).

Étape 2 : Le Protocole d'Ancrage (En position)

En position de tir (couché), arme pointée, doigt hors de la détente.

- **Fixation** : Regarde le visuel. Bascule ensuite toute la netteté sur le **guidon** (ou réticule). La cible devient légèrement floue.
- **Respiration 4-4-6** :
 - **Inspire (4s)** : L'aire entre, le corps se stabilise, le focus se durcit sur le guidon.
 - **Apnée de transition (4s)** : Bloque doucement à "poumons à moitié vides". C'est l'instant de stabilité absolue. * **Visualisation & Mot-Clé** : Pendant l'apnée, imagine un effet tunnel (la cible se rapproche, le reste devient gris, les sons s'estompent). Prononce intérieurement ton **mot-clé** (ex: "Bulle", "Stable", "Zen", "Focus"...). Concentre-toi uniquement sur la pureté de ton image de visée.
 - **Expire (6s)** : Relâchement total des tensions (épaules, mâchoire). Imagine que ton stress s'évacue avec l'air.

Le mot-clé : Il doit être court, positif et personnel. Il fait le pont entre l'entraînement calme et la pression du match.