



LIVRET GRATUIT · COVASENS

5 erreurs

qui font perdre ses moyens
le jour J

*Le problème n'est pas toujours le niveau.
C'est parfois l'accès au niveau quand la pression monte.*

CE QUE VOUS Y TROUVEREZ

5 erreurs fréquentes · 5 éclairages scientifiques · 5 exercices concrets
Une routine R.I.T.M. et un auto-diagnostic à compléter.

Pourquoi ce livret.

À l'entraînement, tout peut être en place. Vous avez travaillé. Vous connaissez votre plan. Vous avez répété les gestes. Vous savez ce que vous devez faire.

Mais le jour J, quelque chose change. Le corps s'active. Les pensées s'accélèrent. Le regard des autres pèse. L'enjeu prend plus de place. Et parfois, vous n'arrivez plus à accéder à ce que vous savez faire.

Ce livret présente cinq erreurs fréquentes qui peuvent faire perdre ses moyens en compétition — ou plus largement, dans tout moment à forte charge cognitive et émotionnelle.

L'APPROCHE COVASENS

Ce livret croise psychologie du sport, psychologie cognitive et psychologie de la performance, avec des repères de terrain issus de la pratique en compétition. Chaque erreur est éclairée par une source scientifique vérifiée et un exercice concret à appliquer.

L'objectif n'est pas de supprimer la pression.

L'objectif est d'apprendre à mieux la comprendre, à mieux la réguler, et à rester capable d'agir avec elle.

01 Vouloir ne plus stresser.

LE PIÈGE

Beaucoup de sportifs pensent que le stress est forcément mauvais. Pourtant, le stress peut aussi préparer le corps à l'action : il augmente l'énergie, la vigilance et la mobilisation. Le problème commence lorsque l'activation devient trop forte et dépasse la capacité de régulation.

Le but n'est pas de ne plus rien ressentir. Le but est de reconnaître ses signaux et de rester capable d'agir malgré l'activation.

ÉCLAIRAGE SCIENTIFIQUE

Hanin (2000) — modèle des Zones Individuelles de Fonctionnement Optimal (IZOF). Chaque athlète a une zone d'activation émotionnelle qui lui est propre pour performer. La revue actualisée de Hanin (2015/2017) dans International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 41-63, confirme : ce n'est pas l'absence de tension qui crée la performance, c'est la justesse d'intensité individuelle.

« *Le stress n'est pas toujours le problème. Le débordement, lui, peut le devenir.* »

01 Cartographier ses signaux

Mes signes de stress utile :

1. _____

2. _____

3. _____

Mes signes de surcharge :

1. _____

2. _____

3. _____

Mon signal de bascule :

Quand je remarque que _____, je dois revenir à ma régulation.

Conseil pratique · prenez 5 minutes maintenant pour remplir cet exercice. La performance ne se construit pas le jour J — elle se prépare avant.

02

Se focaliser uniquement sur le résultat.

LE PIÈGE

Vouloir gagner est normal. Mais sous pression, penser uniquement au résultat peut augmenter la peur de rater. « Il faut que je gagne. » « Je ne dois pas perdre. » « Je n'ai pas le droit de me tromper. »

Ces pensées orientent l'attention vers ce qui n'est pas entièrement contrôlable. Or, en compétition, le sportif a surtout besoin de revenir à ce qu'il peut faire maintenant — le geste, le repère, la tâche.

ÉCLAIRAGE SCIENTIFIQUE

Beilock & Carr (2001) dans Journal of Experimental Psychology: General, 130(4), 701-725 — sous pression, l'attention excessive au résultat ou à l'exécution sabote l'exécution automatisée. Mesagno, Hammond & Goodyear (2024) dans Psychology of Sport and Exercise, 74, documentent les conséquences psychologiques durables du choking chez les athlètes ayant vécu l'expérience.

« *Le résultat met la pression. Le processus redonne du contrôle.* »

02 *Du résultat au processus*

Mon objectif de résultat :

Je veux _____

Je le transforme en objectif de processus :

Pendant l'action, je me concentre sur _____

Mon prochain geste utile :

Conseil pratique · prenez 5 minutes maintenant pour remplir cet exercice. La performance ne se construit pas le jour J — elle se prépare avant.

03

Changer sa préparation à la dernière minute.

LE PIÈGE

Plus l'échéance approche, plus certains sportifs veulent tout modifier. Ils cherchent une nouvelle stratégie, demandent trop d'avis, regardent trop de vidéos, changent leur routine, sur-analysent.

Cela donne une impression de contrôle, mais augmente souvent la charge mentale. Le jour J, le cerveau a besoin de repères simples, connus et répétables.

ÉCLAIRAGE SCIENTIFIQUE

Cotterill (2010) dans International Review of Sport and Exercise Psychology, 3(2), 132-153, pose les bases sur les routines pré-performance. La méta-analyse de Rupperecht, Tran & Gröpel (2024, publié en ligne 2021) sur 112 tailles d'effet, dans la même revue (17(1), 39-64), confirme : les routines pré-performance améliorent significativement la performance, particulièrement sous pression.

« Le jour J, on ne fait pas toujours ce qu'on sait. On fait souvent ce qu'on a préparé à répéter. »

03 *Ma routine R.I.T.M.*

R — Respirer

Je reviens au corps. Je respire en : _____

I — Imaginer

Je visualise la posture et l'action que je veux incarner : _____

T — Trier

Je trie ce qui mérite mon attention, j'écarte le reste : _____

M — Mobiliser

Je mobilise un premier geste simple pour entrer dans l'action : _____

Conseil pratique · prenez 5 minutes maintenant pour remplir cet exercice. La performance ne se construit pas le jour J — elle se prépare avant.

04

Basculer de la peur de gagner à la peur de perdre.

LE PIÈGE

Avant une échéance, le sportif peut changer d'objectif sans s'en rendre compte. Au lieu de chercher à réussir sa performance, il commence à chercher à ne pas la rater. « Ne pas faire d'erreur. » « Ne pas décevoir. » « Ne pas montrer de faiblesse. » Le but devient l'évitement.

Ce basculement est rarement conscient. Mais il change tout : l'attention rétrécit, le geste se crispe, la prise de risque disparaît, et la performance se dégrade — précisément parce qu'on cherche à éviter qu'elle se dégrade.

ÉCLAIRAGE SCIENTIFIQUE

Elliot & Conroy (2005) dans Sport and Exercise Psychology Review, 1, 17-25 — modèle 2x2 des buts d'accomplissement dans le sport. La méta-analyse de Lochbaum & Gottardy (2015) dans Journal of Sport and Health Science, 4(2), 164-173, sur 17 études et 73 tailles d'effet confirme : les buts d'approche prédisent positivement la performance, et le contraste approche-évitement est l'un des plus forts prédicteurs de la performance sportive.

« Aller vers ce que je veux faire mobilise. Vouloir éviter ce que je crains me freine. »

04 *Repérer ma direction mentale*

Une pensée d'évitement que je remarque avant l'échéance :

« Je ne veux pas _____ »

Sa reformulation en direction d'approche :

« Je veux _____ »

Mon objectif en évitement (ce que j'essayais d'éviter) :

Ne pas _____

Mon objectif en approche (ce vers quoi je vais) :

Aller chercher _____

Conseil pratique · prenez 5 minutes maintenant pour remplir cet exercice. La performance ne se construit pas le jour J — elle se prépare avant.

05

Transformer une erreur en jugement sur soi.

LE PIÈGE

Une erreur peut faire mal. Mais ce qui déstabilise souvent le plus, ce n'est pas seulement l'erreur. C'est ce qu'on se raconte juste après. « Je suis nul. » « Je rate toujours. » « Je n'ai pas le mental. » « Je ne suis pas fait pour ça. »

L'erreur devient alors une identité. Et quand l'erreur devient une identité, elle bloque l'action.

ÉCLAIRAGE SCIENTIFIQUE

Mosewich, Crocker, Kowalski & DeLongis (2013) dans Journal of Sport & Exercise Psychology, 35(5), 514-524 — étude expérimentale sur 51 athlètes universitaires féminines : une intervention brève en auto-compassion réduit significativement l'auto-critique et la rumination, avec effets maintenus à 1 mois. La scoping review de Cormier et al. (2023) dans International Review of Sport and Exercise Psychology, 18(1), incluant 10 025 athlètes (majoritairement collégiaux), confirme le rôle protecteur de l'auto-compassion face aux échecs.

« Une erreur devient utile lorsqu'elle devient une information. Elle devient destructrice lorsqu'elle devient une identité. »

05 *Mini-débrief structuré*

Ce que j'ai bien fait :

Ce qui m'a fragilisé :

Le moment où j'ai perdu mon processus :

Ce que je garde :

Ce que j'ajuste pour la prochaine fois :

Conseil pratique · prenez 5 minutes maintenant pour remplir cet exercice. La performance ne se construit pas le jour J — elle se prépare avant.

Les 5 erreurs à éviter le jour J.

01

Vouloir ne plus stresser

→ Apprendre à réguler plutôt qu'à supprimer.

02

Se focaliser uniquement sur le résultat

→ Revenir aux objectifs de processus.

03

Changer sa préparation à la dernière minute

→ Construire une routine simple et répétable.

04

Basculer de la peur de gagner à la peur de perdre

→ Aller vers, plutôt qu'éviter.

05

Transformer une erreur en jugement sur soi

→ Débriefer sans se détruire.

*Le problème n'est pas toujours le niveau.
C'est parfois l'accès au niveau quand la pression monte.*

Où en êtes-vous

de votre préparation mentale ?

10 questions à vous poser honnêtement. Cochez OUI uniquement si c'est vrai aujourd'hui — pas si vous voudriez que ce soit vrai.

- | | | | | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|---|
| 01 | Je connais mes signes personnels de stress utile et de surcharge. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 02 | Je sais nommer le signal qui m'indique que je bascule vers la surcharge. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 03 | Le jour J, je sais transformer un objectif de résultat en objectif de processus. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 04 | Pendant l'action, je sais ramener mon attention sur le prochain geste utile. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 05 | J'ai une routine pré-performance que je répète à l'identique. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 06 | Je ne modifie pas ma préparation dans les 24h avant l'échéance. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 07 | Je remarque quand mes pensées basculent vers l'évitement (« ne pas rater »). | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 08 | Je sais reformuler une pensée d'évitement en intention d'approche. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 09 | Après une erreur, je sais séparer l'information utile du jugement sur moi. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |
| 10 | Je m'autorise à débriefer sans me détruire. | <input type="checkbox"/> | O | <input type="checkbox"/> | N |

Mon score · nombre de OUI : ____ / 10

Vos résultats

d'auto-diagnostic

8 à 10 OUI

Une vraie maturité de préparation mentale

Vous avez intégré des repères solides. Le travail consiste à les affiner, les automatiser sous pression et les transmettre à d'autres.

5 à 7 OUI

Des repères, mais des angles morts à combler

Vous avez construit une base. Certaines erreurs peuvent encore vous faire perdre vos moyens dans les moments décisifs.

0 à 4 OUI

Plusieurs leviers à installer

Bonne nouvelle : ces leviers sont accessibles avec une démarche structurée. Le travail mental se construit, comme le physique.

*Quel que soit votre score, le travail mental est une démarche.
La page suivante présente deux niveaux d'engagement pour avancer.*

Aller plus loin

avec Covasens.

Deux niveaux d'engagement pour passer du livret à la pratique. Choisissez celui qui correspond à votre besoin actuel — ou commencez par le premier et évoluez ensuite.

NIVEAU 1 · EN AUTONOMIE

Le Guide complet

Performer le jour J

- La méthode complète détaillée
- 15 outils opérationnels
- Routine R.I.T.M. pas à pas
- Scripts de débrief structurés
- À votre rythme, à vie

29 € HT

NIVEAU 2 · ACCOMPAGNÉ

Le Stage 1 journée

Performer le jour J

- Accompagnement en direct
- Petit groupe — 8 personnes max
- Mises en situation réelles
- Plan d'action personnalisé
- 1 journée — 7h

195 € HT / pers.



Yassin Najid · Fondateur Covasens

Double formation en psychologie (Paris Cité, Paris 8). Combattant MMA de niveau international. Cadre avec 10 ans d'expérience en gestion du risque.

contact@covasens.com · covasens.com · linkedin.com/in/yassin-najid