Dans le cadre de mon entrainement, j'allie la préparation physique à la préparation mentale qui est dans ma spécialité du six jours de course à pied la clef pour aller au bout du défi, mais on ne le dit pas assez souvent pour durer de saisons en saisons aussi. Le but de cet article est de partager une technique que j'utilise pour ne pas s'ennuyer en course

Diplômé de PNL par l'Institut Français de Programmation Neuro Linguistique à Paris,

j'ai pu découvrir au travers des techniques enseignées, des méthodes extrêmement efficaces de gestion de la motivation, d'adaptation aux situations complexes , de gestion de la douleur, de concentration entre autres...bien évidemment ceci n'est qu'une infime partie des possibilités issues de cette discipline de psychologie appliquée.
Je ne possédais pas au départ ce savoir et ces connaissances. Ma démarche de formalisation de ces éléments n'est venu qu'en allant au gré de mes aventures extrêmes, de découvertes, en surprises des possibilités du cerveau le tout de manière empirique, par l'expérimentation, le vécu, l'observation, la réflexion. C'est pour cela qu'il était nécessaire de formaliser et professionnaliser en étudiant à la fois de manière universitaire et pratique différents domaines de la psychologie.

Dans ce qui suit et ce que je vais raconter, il n'y a rien de bien sorcier, on fait tous cela à un niveau plus ou moins conscient d'être en train de le faire.
De façon simple, quand on écoute son lecteur MP3 pendant 1h à 1h30 de jogging, quelque part la distraction apportée par la musique, correspond d'une certaine manière à se dissocierc ou plus précisément à occuper son esprit.

La difficulté c'est qu'il est difficile d'écouter pendant 6 jours et 6 nuits de la musique! En étant encore plus caricatural, c'est le port même des écouteurs qui peut devenir inssuportable. Il m'a donc fallu apprendre des techniques beaucoup plus "musclées" pour obtenir cet effet de "déconnexion" et de conscience modifiée.

Dans les exercices que je pratique régulièrement en particulier ceux reliés à la perception du temps car celui-ci prend une dimension extrême dans le ressenti de course et la longueur, une des techniques que je travaille est celle de la "dissociation". Le principe est de se percevoir ou plus exactement de se visualiser en train d'effectuer le geste de course de l'extérieur mais on peut bien imaginer plein d'autres choses encore ensuite. C'est un point d'entrée? On peut dire

de manière concrère que c'est comme si vous vous observiez sur un écran de télé assis dans votre fauteuil.
L'état obtenu du fait de la concentration accentué modifie peu à peu l'état de conscience et peut s'apparenter à un état d'hypnose, le niveau de transe étant plus ou moins profond.
L'idée principale dans mon cas est de couper avec mes sensations kinesthésiques (ressenti physique...) un temps plus ou moins long en utilisant ce subterfuge avec mon cerveau et partir ainsi vaquer dans les lymbes de mes pensées subconsconcientes.

En m'entrainant régulièrement comme cela, je peux en courrant par exemple apprendre un cours de psychologie ou faire appel à ma mémoire pour revivre une situation plaisante ou...

Je décris ci-dessous de manière technique comment je procède, cela est valable pour débuter: détails pratiques: la séance dure 1h à 1h15 pour un kilométrage entre 11 et 15km, planifier une sonnerie

1- démarrez votre footing à une allure qui donne une sensation d'aisance respiratoire
2- restez à cette allure durant 3km environ - 15 à 20 minutes en durée - respirer profondément mais san
3- faites quelques accélérations sur le 4ème km sans forcer en variant les cadences
4- revenez ensuite à l'allure de départ - détendre ses bras - commencer à fixer un point à 1-2 mètres de
5- concentrer vous sur ce point de plus en plus profondément
6- imaginer maintenant sur ce point un petit écran et imaginer vous en train de vous voir en ce moment
7-pendant que vous vous regardez courir, vous ressentez l'air entrer dans vos poumons, entendez les b
8- vous plongez de plus en plus intensément dans cette concentration.
9- tout en vous regardant courir dans l'écran, vous laissez allez votre imagination à son gré...
10-lorsque la sonnerie retentira , revenez tranquillement en vous réassociant à votre geste de course, re

Voilà une des techniques que j'utilise dans le cadre de mon entrainement mental, en 10 points/phases tel que décrit on peut très rapidement apprendre à courir longtemps sans s'ennuyer !