

Apprendre à se concentrer est un véritable entrainement de fond. Pourquoi se concentrer me direz-vo

Tout simplement pour mobiliser toutes ses ressources pour atteindre son objectif de manière efficace. L'ensemble des paramètres de course quand on tient à atteindre une performance quelle qu'elle soit est important, tant sur les plans techniques du geste etc...que sur les plans logistiques, alimentation, hydratation, protection froid/soleil/pluie etc...soins, j'en passe et des meilleurs. Réussir une course peu importe la place, le temps, en tous les cas simplement avoir le sentiment d'avoir réussi sa course ne s'obtient que mieux quand l'on sait que l'on a rien négligé et qu'au final le résultat était somme toute prévisible au vu des efforts consentis auparavant.

Pour ce faire, à partir de 2008, partant du constat que réussir sur un six jours tenait à rester déterminé dans le temps, j'ai décidé de travailler **l'endurance de ma concentration.**

Dans les dix points suivants je vais vous donner la méthode que j'utilise dans le cadre de mon début de préparation pendant ma montée en charge pour un six jours, ce sont des exercices quotidiens principalement axés sur le champ de la perception, en PNL on dit VAKO(G) pour visuel-auditif-kinesthésique-olfactif-(gustatif)

pré-requis: choisir un endroit calme où l'on ne sera pas dérangé, se munir d'une photo de paysage tout du moins une photo riche en détails, ce peut même être un petit tableau, de boules kies ou de coton, une petite boite comportant différents échantillons de matériaux, compter 20'

1- travail canal visuel: regarder la photo choisie dans son cadre et ne plus voir que cela dans son
2- en regardant l'image formée à l'intérieur du cadre, commencer à détailler l'ensemble des éléments
3- défocalisez l'image comme si vous reculiez et vous apercevez maintenant le cadre comme un élém

4- travail canal auditif: fermer les yeux, et commencer à vous concentrer sur les bruits autour de vous
5- choisissez maintenant un son qui vous plait, vous interpelle pour les raisons qui sont les vôtres et r
6- rouvrez les yeux et réactiver l'ensemble de vos canaux de perception en gardant votre écoute attentiv

7- travail canal kinesthésique: fermez les yeux, mettez vos boules kies, concentrez-vous sur votre res
8- revenez à votre rythme normal, rouvrez quelques secondes les yeux pour vous saisir de votre boite q
9- fermez de nouveau les yeux, et avec mains, touchez les matières lentement, passez les différents
10-rouvrez les yeux, regardez autour de vous en vous étirant si vous en ressentez le besoin, faites qu