



ENTRAINÉ POUR RÉUSSIR

Tout donner pour une vie sur-mesure

S15 : LA LOI DE L'EQUILIBRE

J104 - Samedi - La notion de "pratique délibérée"

Qu'ont en commun les personnes qui excellent dans leur domaine pour exceller ? Comment s'entraînent-ils ?

Pratique **ordinaire** versus **pratique délibérée**

99% des gens :
désorganisés,
pas de système
ni de méthode
précise.

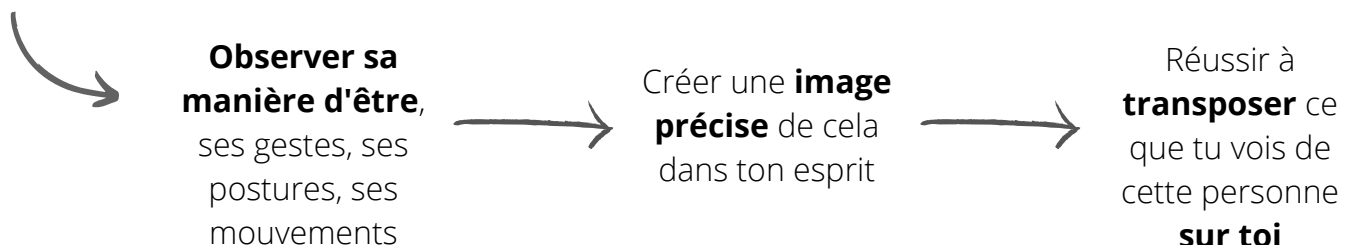
les champions :
focalisés sur
quelque chose de
précis afin de le
faire progresser

7 étapes à la pratique délibérée

ETAPE 1

Avoir une **représentation claire** de ce que tu souhaites réaliser.

Avoir en tête un mentor : quelqu'un qui a déjà atteint ce que tu veux atteindre.



ETAPE 2

Découper ce que tu souhaites atteindre **en micro étapes**.

identifiables & répétables par elles-mêmes

ETAPE 3

Identifier, dans cette chaîne de micro étapes, **le maillon faible**.

Quelle **micro étape** est fragile pour moi ?

ETAPE 4

Créer un objectif clair par rapport à cette faiblesse.

Qu'est-ce que ça donnerait si cette micro étape **passait à un autre niveau** ?

S'imaginer en train de **réussir**

ETAPE 5

Être sûr que l'exercice est **facilement répétable**

Si c'est une série **trop compliquée**...

...ça signifie que tu dois découper en **davantage de micro étapes**

ETAPE 6

Pouvoir avoir un **feedback immédiat** par rapport à ta pratique

Pas dans 1 an,
pas dans 2h,
tout de suite

"Ai-je été **excellent** ?"

Exemple : **te filmer**,
t'enregistrer et pouvoir voir,
analyser & comparer

OBJECTIF

Fermer le gap avec ce que tu veux et là où tu en es actuellement

ETAPE 7

Ce doit être quelque chose qui n'est **pas forcément agréable**

Si c'est trop agréable, alors c'est dans ta **zone de confort**

C
O
N
F
O
R
T



1

Zone de confort : zone de plaisir
"je connais, je sais faire"

2

Zone d'apprentissage : c'est pas horrible,
mais ce n'est pas non plus agréable

3

Zone de panique : zone d'inconfort
"je ne connais que l'inconfort"

OBJECTIF

Rester dans la zone d'apprentissage pendant le temps de l'exercice

Exemples de champions de l'excellence

Magnus Carlsen

Champion d'échecs : il s'entraîne sur **plusieurs ordinateurs** en même temps

Jiro Ono

Légende des sushis : il demande à ses apprentis de **connaître chaque étape séparément**. Ils ne peuvent pas passer à l'étape suivante s'ils ne connaissent pas parfaitement l'étape actuelle

Kobe Bryant

Champion de basket-ball : il s'entraînait de 7h à 11h quotidiennement et effectuait **800 dunks**

"Du talent sans une pratique délibérée produit des résultats médiocres."

EXERCICE

Exercice à faire en groupe de 3. Tu peux reproduire tes réponses dans les cadres gris (texte modifiable) ci-dessous.

1. **Identifier l'objectif** le plus important que tu veux réaliser :

2. Définir tes **micro étapes** :

3. Découvrir ton **maillon faible** :

4. Le **bossier de manière localisée** pour mesurer les progrès, tu peux y noter tes améliorations :

**"Ca marche, c'est ultra puissant. Ca a changé ma vie.
Ca va changer la tienne !"**