

Le **choix** de l'exercice (principes 1, 2, 3 et 4) doit être :

<b>Adapté</b>	au niveau de réalisation technique de la personne qui le pratique
<b>Précis</b>	condition première pour que sa réalisation soit possible
<b>Plaisir</b>	qui est un puissant motivateur de réussite souvent oublié

Le **type** d'entraînement mental choisi (principe 6) est automatiquement et successivement :

<b>Dissocié</b>	où, quand, comment ?
<b>Associé</b>	associé à quelles situations en priorité ?
<b>Intégré</b>	intégré à quelles situations au final ?

Le **volume** de l'exercice est proposé (principe 5) et prescrit selon les 3 étapes :

<b>La séquence</b>	est précisée (début et fin + durée) : voir la séquence enseignée
<b>Les séries de séquences</b>	avec les temps d'intervalle et de récupération
<b>Le nombre de séries</b>	avec les intervalles de temps précisés

Le **planning** des exercices (principes 7, 8, 6) doit être prévu chaque :

<b>Jour</b>	afin de répartir la charge de façon harmonieuse
<b>Semaine</b>	
<b>Mois</b>	

L'**évaluation** des résultats (principe 9) peut être :

<b>Déclarative</b>	vécue, ressentie et estimée par la personne elle-même
<b>Contrôlée</b>	selon des critères précis et extérieurs à la personne
<b>Mesurée</b>	

### Rappel des mots clés pour construire un exercice mental attractif et efficace

<b>Choix</b> de l'exercice (principes 1, 2, 3 et 4)	<input type="checkbox"/> Adapté	<input type="checkbox"/> Précis	<input type="checkbox"/> Plaisir
<b>Type</b> d'entraînement mental choisi (principe 5)	<input type="checkbox"/> Dissocié	<input type="checkbox"/> Associé	<input type="checkbox"/> Intégré
<b>Volume</b> de l'exercice proposé (principe 6)	<input type="checkbox"/> Séquence	<input type="checkbox"/> Séries de séquences	<input type="checkbox"/> Nombre de séries
<b>Planning</b> de l'exercice (principes 7 et 8)	<input type="checkbox"/> Jour	<input type="checkbox"/> Hebdomadaire	<input type="checkbox"/> Mois
<b>Évaluation</b> des résultats (principes 9 et 10)	<input type="checkbox"/> Déclaratif	<input type="checkbox"/> Contrôle	<input type="checkbox"/> Mesuré