

A2L FLOW – FORMAT LONG

Manager sa performance comme
une saison d'endurance.

10 Entretiens – 4 Piliers

UNE RÉALITÉ COMMUNE : L'ENGAGEMENT DANS LA DURÉE

Un manager engagé vit une réalité miroir de celle du sportif d'endurance :

- Objectif ambitieux et pression continue.
- Effort long avec ajustements permanents.
- Gestion impérative de l'énergie et du mental.

"On ne prépare pas un ultra-trail ou une saison de golf en quelques semaines."

CONSTRUIRE LA PERFORMANCE DURABLE

Programme Court
(Sprint)

Le **programme court** est un segment de course. Le **programme long** est la préparation complète d'une saison.

- ✓ Une base solide.
- ✓ Une stabilité mentale.
- ✓ Une stratégie durable.
- ✓ Une capacité d'adaptation.

Programme Long
(Saison)

Une méthode structurée en 10 entretiens pour sécuriser la performance dans le temps.

LA LOGIQUE DE LA SAISON

1. On construit la base

1

2. On allège les charges invisibles

2

3. On ajuste la posture

3

4. On installe la constance

4

5. On sécurise la performance

5

Une progression linéaire inspirée de l'entraînement sportif.

PILIER 1 : FONDATION



Identité de Manager & Objectif

Tout commence par le cap :


- Clarifier l'identité managériale.
- Définir un objectif stratégique clair.
- Vérifier l'alignement : Ambition – Valeurs – Énergie.

“SANS FONDATION CLAIRE, LA COURSE DEVIENT SUBIE.”

PILIER 2 : LIBÉRER (PARTIE I)

Dépolarisation des freins internes

Travail en profondeur sur les croyances limitantes, les peurs (échec, jugement) et les automatismes de tension.

A person in silhouette is climbing a rocky peak at sunset. A backpack is floating in the air, suggesting it has been thrown or is being let go. The person is reaching out towards the backpack. The background shows a sunset sky with orange and blue hues.

« Comme en course : alléger le sac à dos mental avant d'attaquer la montée. »

Dans l'effort long, ce ne sont pas les jambes qui lâchent en premier. Ce sont les pensées.

PILIER 2 : LIBÉRER (PARTIE II)

Dépolarisation de l'Objectif

Un objectif mal positionné crée sur-régime et dispersion.

- Neutraliser la charge émotionnelle associée.
- Transformer la pression en engagement maîtrisé.
- Vérifier que l'objectif est choisi et non subi.

En endurance comme en management, mal gérer son objectif mène à l'explosion.



PILIER 3 : OPTIMISER



Ajustement de la posture

Une fois la base stabilisée, place à la lecture fine du fonctionnement mental.

- Identification des zones de dispersion.
- Ajustement du rapport à l'effort.
- Travail sur la posture décisionnelle.

« Un plan d'entraînement adapté précisément à votre profil. »

PILIER 4 : WINNING ACTION

Ancrer la performance durable

- Installation de routines mentales et outils de concentration.
- Gestion des temps forts et récupération mentale.
- Préparation aux échéances clés.

La performance durable repose sur la constance, pas sur l'intensité ponctuelle.




CE QUE PERMET LE PROGRAMME LONG

- Clarifier durablement sa posture.
- Stabiliser son état mental et alléger la pression interne.
- Installer une méthode mentale robuste.
- Performer dans la durée sans s'épuiser.

Une construction profonde, comparable à une préparation complète d'ultra ou de saison sportive.

LE PROFIL MANAGER-ATHLÈTE

A conceptual image featuring a man in a dark suit and tie. The interior of his suit and his face are filled with a lush green forest scene, symbolizing the integration of nature and business. He stands on a paved road that curves into the distance. In the background, a runner and two cyclists are visible on the road, set against a backdrop of rolling hills and a bright, hazy sky. The overall color palette is dominated by greens, blues, and oranges, creating a serene yet dynamic atmosphere.

Ce programme s'adresse aux Managers et Dirigeants :

- Pratiquant trail, course à pied, triathlon, vélo ou golf.
- Engagés dans des responsabilités élevées et des enjeux stratégiques longs.
- Souhaitant aligner leur posture de sportif et leur posture de leader.



PRÊT POUR VOTRE SAISON ?

Manager dans la durée, c'est comme courir un ultra.
Construire. Alléger. Ajuster. Stabiliser.

ARNAUD LE LOUETTE

Coach-Préparateur Mental

A2L Conseil

www.a2lconseil.fr

06 86 21 62 11