



***SI VOUS DEMANDEZ À UN
SPRINTEUR DE COURIR À 85%, IL
COURRA PLUS VITE QUE SI VOUS
LUI DITES DE COURIR À 100%***



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Ce concept contre intuitif vient de Carl Lewis, 9 fois champion Olympique et réputé pour avoir l'un des meilleurs "finish" de l'histoire.

Il ne faisait jamais de bon départ, mais terminait toujours premier.

Les experts disaient qu'il n'était jamais à plein régime. Qu'il était toujours à 85%.





Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Alors pourquoi 85% ?

Si un athlète cherche à tout donner tout le temps, il risque de perdre en technique, de se fatiguer prématurément ou de se blesser.

À 85%, l'athlète est capable de maintenir une meilleure forme, de rester concentré et d'éviter la tension inutile.

Aller à 85% est un état de relachement.

Permettant de performer tout en restant dans le flow.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

À 85% l'athlète n'a plus la pression d'être à son top.

Il peut garder de la clarté pour se concentrer, s'adapter.

Appliquer la règle des 85% permet de trouver un équilibre entre intensité et performance tout en étant relâché et concentré

Voici quelques exemples :



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Au travail,

Au lieu de tourner à plein régime et de toujours répondre en vitesse.

Oubliez les enjeux court terme, prenez votre temps, planifiez, anticipez.

Mais également faire des longues journées épuisantes, à répétition ne permettent pas de récupérer.

Être à 85% c'est aussi ne pas (trop) s'engager émotionnellement en cas d'échec.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Avec votre alimentation ou votre santé.

Avoir 85% de repas équilibrés, permet d'être en bonne santé sans être obsessionnel et rigide.

Faire 85% de bonnes nuits permet de ne pas culpabiliser en cas de mauvaise nuit.

Vous souhaitez pouvoir vous adapter à n'importe quelle situation, profiter tout en gardant le cap d'une bonne santé.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

À l'entraînement,

Aller à l'échec ou au maximum à chaque entraînement est contre productif.

Les coureurs sont très au courant, en faisant régulièrement des séances "lentes".

En musculation, aller à l'échec peut engendrer des blessures. Être à 85% permet de garder une maîtrise du mouvement.



Barthélémy Fendt ✓

@barth.fendt

Les clés de la méthode des 85%

1. Relacher
2. Se concentrer sur la forme
3. Mettre 85% de son intensité
4. S'arrêter avant d'atteindre le plein régime.
5. S'avoir faire une pause quand on a mis trop d'intensité.



Barthélémy Fendt 
@barth.fendt

Au lieu de vous mettre la pression à vouloir être à 100%, visez 85% la majorité du temps.

Vous culpabiliserez moins, vous vous relacherez, et vous entrerez plus facilement dans le flow.



Barthélémy Fendt 
@barth.fendt

Merci d'avoir lu jusqu'ici.

Si vous êtes encore là, c'est que ce contenu vous a plu.

J'en partage beaucoup d'autres sur la performance.

Abonnez-vous.