

# Simulation Mentale & Gestion de l'Épreuve

## OBJECTIF

Se préparer aux conditions réelles de l'examen.

Matériel

Durée : 10 minutes

Exercices	Consignes	Vigilance et bénéfices
1. Simulation complète	Habillez-vous en karategi. Saluez le « jury » imaginaire. Annoncez la technique Exécutez <b>3 techniques différentes</b> en entier, avec <b>kiai</b> et <b>zanshin</b> (vigilance finale).	Conditionne le mental et le corps à la pression.
2. Gestion du stress	Après chaque simulation, faites <b>5 respirations profondes</b> (inspire 4 sec, expire 6 sec). Visualisez un jury satisfait.	Régule le stress et améliore la concentration.
3. Checklist technique	Avant chaque simulation, choisissez <b>un point à perfectionner</b> (ex : « distance initiale », « puissance du tsuki », « contrôle au sol »).	Améliore la conscience des détails jugés.

# IPPON KUMITE