

BOOST EXPRESS

Optimise ton
Setup Gaming



ELYZIO

Pourquoi ton setup te fait perdre en performance

Tu peux avoir :

- Une bonne configuration
- Une bonne souris
- Un écran 144Hz

...et pourtant perdre en confort et en précision.

Le problème n'est pas toujours ton matériel. C'est souvent ton optimisation.

Ce guide va t'aider à corriger :

- ✓ Position écran
- ✓ Posture
- ✓ DPI
- ✓ Lumière
- ✓ Organisation

**Un setup optimisé = plus de confort
= plus de performance**

Les 7 erreurs qui détruisent ton setup

- 1 Écran trop bas
→ Douleurs **cervicales** + fatigue rapide
- 2 Bureau trop haut
→ Tension **épaules** et poignets
- 3 DPI réglé au hasard
→ **Manque** de précision en FPS
- 4 Tapis trop petit
→ Mouvement limité
- 5 RGB multicolore constant
→ Setup visuellement **cheap**
- 6 Lumière agressive
→ **Fatigue** oculaire
- 7 Câbles visibles
→ Désordre **visuel** = perte de focus

Un setup optimisé ne dépend pas du prix.
Il dépend des réglages.

Position Écran

Le haut de ton écran doit être légèrement sous le niveau de tes yeux.

Distance recommandée :

- 24 pouces → 50–60 cm
- 27 pouces → 60–70 cm



Un écran mal positionné = **tension cervicale.**
Un écran optimisé = **performance durable.**

Posture Gaming Optimale

- Dos droit
- Épaules relâchées
- Bras à 90°
- Pieds à plat



Un bon setup protège ton corps.
Un mauvais setup t'épuise.

Le réglage que personne n'optimise : le DPI

- FPS (Valorant, Warzone, CS2)
→ 400–800 DPI
- MOBA
→ 800–1200 DPI
- Usage bureau
→ 1000–1600 DPI

Ne change pas ton DPI chaque semaine.
La stabilité crée la **progression**.

Le Tapis

- ✓ Grand tapis = meilleures performances
- ✓ Du contrôle, pas trop de glisse
- ✓ Taille suffisante pour clavier + souris

Un tapis adapté = meilleur contrôle et confort.

Débutants vs Pros

Débutant



- ✓ Souris basique
- ✓ Ne progresse pas



Pro



- ✓ Bonne souris
- ✓ S'améliore

La progression ne repose pas sur le talent, mais sur les bonnes habitudes qu'on adopte.

Les Accessoires

Casque



Un bon casque
améliore ta
concentration

Touches de rechange



✓ Nouveau look
et confort
de frappe

Repose-poignet



✓ Idéal pour éviter
les douleurs

Les accessoires peuvent améliorer le confort
et la performance en jeu.

Parfait

Gestion des câbles

Range-câbles



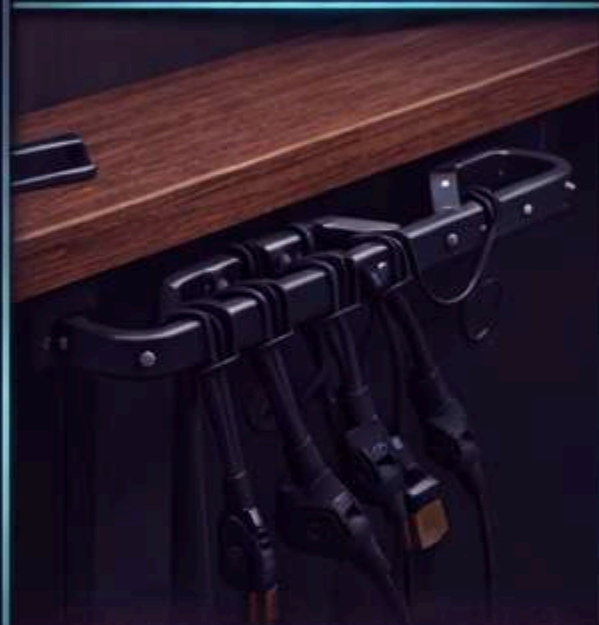
✓ Pour attacher et organiser

Clips adhésifs



✓ Pratique en surface plane

Support sous-desk



✓ Idéal pour les multiprises

Un câblage bien géré est essentiel pour un setup propre et sécurisé.

Configuration recommandée par budget

300€ – Optimisé



- ✓ Écran 144Hz
entrée de gamme
- ✓ Souris fiable
- ✓ Tapis XXL
- ✓ LED simple

800€ – Équilibré



- ✓ Écran 144Hz/165Hz
- ✓ Clavier mécanique
- ✓ Bon casque
- ✓ Gestion câbles propre

1500€+ – Premium



- ✓ 240Hz
- ✓ Bureau optimisé
- ✓ RGB cohérent
- ✓ Setup minimaliste

Un bon setup n'est pas une question de prix.
C'est une question d'optimisation.

Petit espace ? Optimise intelligemment.

- ✓ Bureau contre un mur
- ✓ Écran sur bras articulé
- ✓ Étagères murales au lieu d'armoire
- ✓ LED verticale plutôt que plafonnier



Un petit espace peut paraître premium
si l'organisation est réfléchie.

La disposition > la taille de la pièce.

L'optimisation transforme
n'importe quel espace.


BRAVO

Guide terminé.

Merci pour ta participation.

Ton setup mérite le meilleur.



1 participation offerte au Tirage 
Bonne chance ✨

Pour aller plus loin :



Passe à Boost Performance.