

# **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 relaxées
- 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 recharge



✓ 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



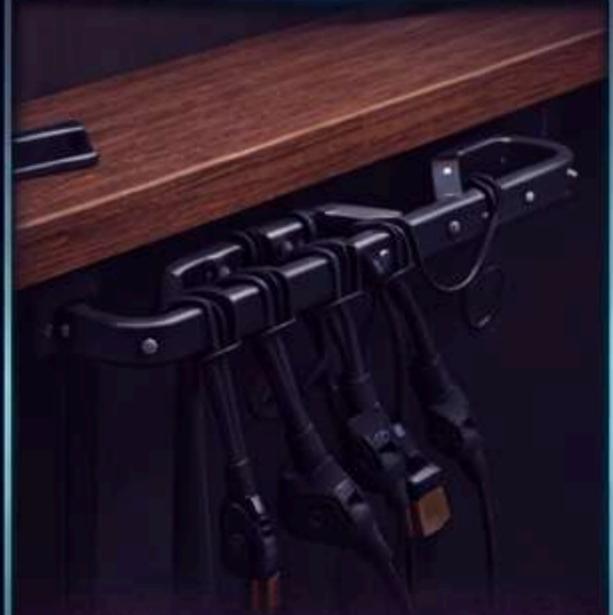
✓ Pour attacher et organiser

## 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.