

# Le Focusband

Nous avons tous entendu ces sportifs qui après la victoire décrivent leur performance comme un moment sorti de l'ordinaire, comme si tout semblait facile, comme si le corps bougeait naturellement sans avoir à « penser » aux différents mouvements. Ces idées qui semblaient floues pour la plupart d'entre nous, sont maintenant matérialisables.

Le Focus band permet à chacun de trouver sa « zone » et de quantifier sa capacité de concentration. Vous pourrez alors mesurer les progrès de manière très précise. Ne perdez pas de vue que ceci est vrai quel que soit le niveau du joueur si on reprend les mots de Tim Gallway auteur du livre Le golf, le jeu intérieur : « Etre dans la zone ne requiert pas d'expertise technique. J'ai vu des débutants ne pas y penser, juste se focaliser et faire ce que leur corps, à leur niveau, est capable de faire. »

Le mot « penser » ne me semble pas parfaitement adapté puisque votre swing est un enchaînement de différents mouvements de votre corps. C'est bien votre cerveau qui contrôle ces mouvements, plus précisément l'aire motrice (zone 2) du cerveau. Pour faire simple, un coup de golf c'est une prise d'information (distance, conditions extérieures, etc...). Puis une décision sur le coup à jouer (visualisation de la trajectoire, choix du club...).

Dans un troisième temps une recherche de sensation musculaire pour exécuter au mieux le coup.

Jusqu'à là, l'aire préfrontale (Zone 1) a été mise énormément à contribution et c'est très bien car un coup mal préparé a peu de chance d'être bien exécuté. Maintenant il faut passer à l'action et jouer le coup, c'est à la zone 2 de poursuivre.

Les meilleurs joueurs du monde ont appris à ne pas laisser des pensées venir parasiter l'exécution du coup. C'est-à-dire laisser la zone 2 faire le travail programmé par la zone 1. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde : comment oublier le danger, les copains qui regardent, la carte de score et toutes les pensées qui nous envahissent au mauvais moment. En somme comment faire pour que la zone 1 n'influence pas trop la zone 2.

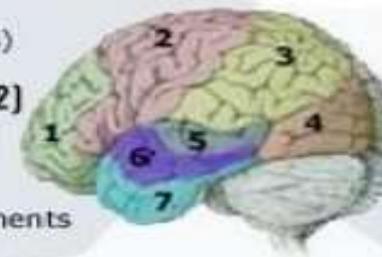
## 2. Aire motrice

- Contrôle les muscles fins du corps (doigts, lèvres, bouche, oeil...)
- Coordonne les mouvements
- Contrôle la parole (articulation des mots)

## Lobe frontal (1,2)

## 1. Aire préfrontale

- Élabore la pensée
- Planifie les mouvements complexes



# Le Focusband



- Le Focus band est un outil qui permet justement de matérialiser et de visualiser ce qui se passe vraiment dans notre tête.
- Ce bandeau avec des capteurs venant se placer sur la zone 1 est un électro-encéphalogramme servant à mesurer l'activité cérébrale au niveau de l'aire préfrontale.
- La capture d'information qu'il transmet est alors idéale pour vérifier si et à quel niveau cette zone est active et a donc un impact sur la zone

# Le Focusband

## Commençons par l'écran Avatar

L'avatar affiche 3 états.

1. Cerveau gauche - **Rouge**
2. Cerveau droit ou **Mushin - Vert**
3. Quiet Eye (QE) **Faisceau vert** des yeux

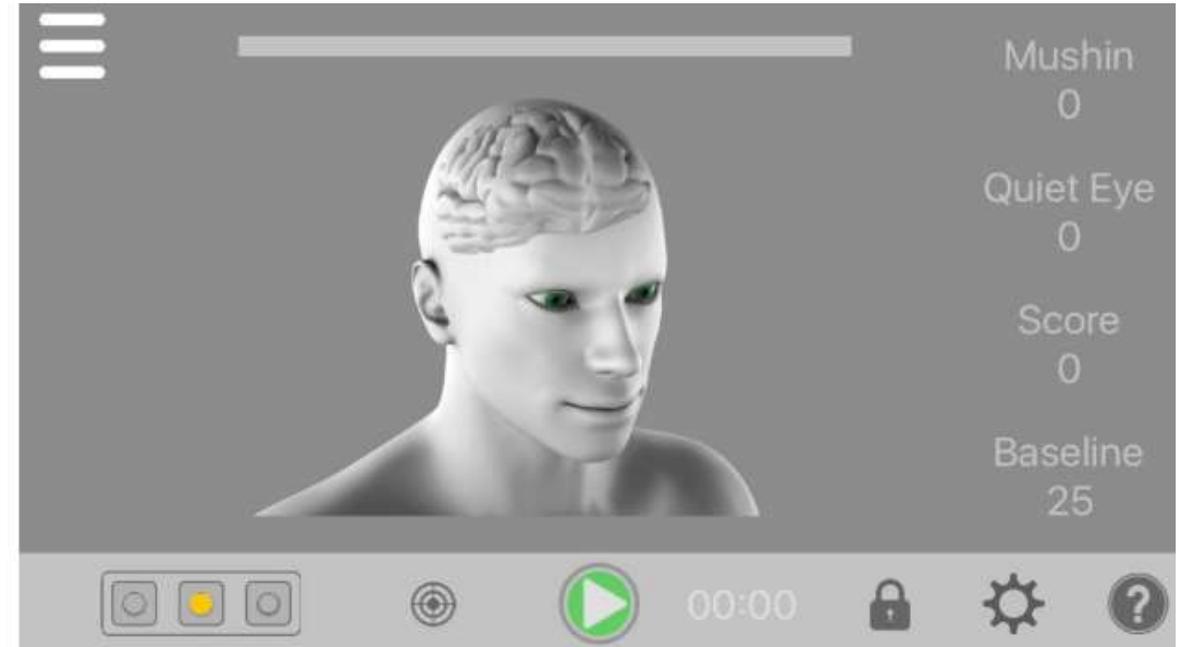
### Qu'est-ce que le cerveau rouge ?

C'est lorsque vous êtes en mode entraînement, que vous êtes analytique, que vous pensez consciemment, que vous traitez les détails. C'est lorsque vous traitez les détails dans la séquence a, b, c, d. à environ 40 instructions par seconde

### Qu'est-ce que le cerveau vert ?

C'est lorsque vous êtes en mode jeu, que vous êtes créatif, que vous êtes dans votre état de flux, que vous voyez tout dans son ensemble, que vous avez une vue d'ensemble. C'est lorsque vous traitez tout simultanément jusqu'à 11 millions d'instructions par seconde

Nous utilisons un mot japonais **Mushin** pour cerveau vert. C'est ce qu'on appelle l'état de « non-conscience ». C'est-à-dire un esprit qui n'est pas figé ou occupé par la pensée ou l'émotion et qui est donc ouvert à tout. La terminologie occidentale est la pleine conscience



# Le Focusband

## Qu'est-ce que Quiet Eye ?

C'est lorsque vos yeux se stabilisent sur un objet à moins de 3 degrés d'angle visuel pendant 300 ms

Quiet Eye est un terme inventé par le Dr Joan Vickers, et nous vous recommandons vivement son livre « Perception, Cognition, and Decision Training, The Quiet Eye in Action »

## Qu'est-ce que le score Mushin ?

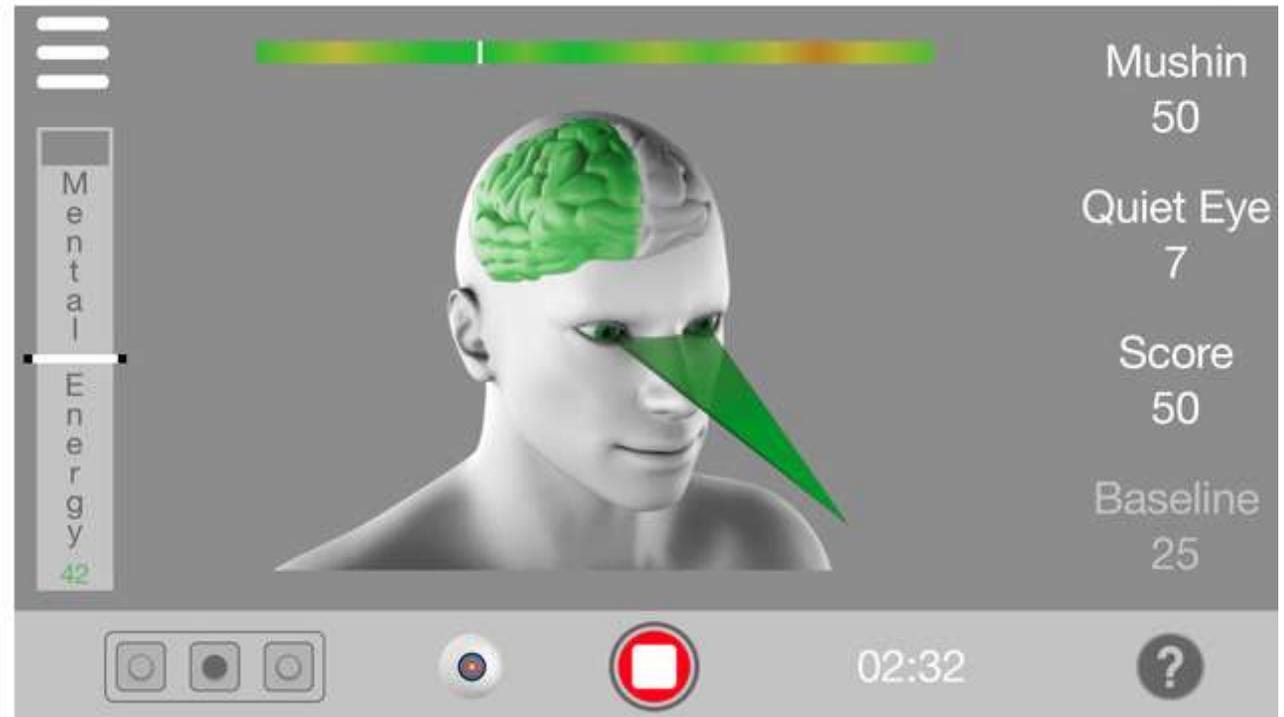
Il s'agit du temps que vous avez passé dans Mushin divisé par le temps total de votre session, exprimé en pourcentage.

Exemple : si la durée totale de votre session est de 10 secondes et que vous avez été dans Mushin pendant 7 secondes, votre score Mushin sera de 70

## Qu'est-ce que le Quiet Score ?

C'est le nombre de fois que vos yeux se stabilisent pendant 0,3 (300 millisecondes) sur un objet.

Une routine de pré-coup de golf typique comporte 4 QE



# Le Focusband

## Qu'est-ce que le score ?

C'est la combinaison de Mushin et de Quiet eye et ne concerne que le golf

## Qu'est-ce que la ligne de base ?

La ligne de base est un ajustement des compétences pour rendre plus facile ou plus difficile l'expérience du Neurofeedback. Une ligne de base de 5 étant facile et 100 étant la plus difficile. Pour commencer, définissez la ligne de base entre 10 et 20, puis au fur et à mesure que vous progressez, réglez-la sur 30-50

## Qu'est-ce que le cadenas ?

Cela verrouille l'écran afin que les touches ne soient pas accidentellement enfoncées lorsque le mobile est dans votre poche.

## Qu'est-ce que le temps total ?

Il s'agit du temps total écoulé pour une session. Le temps commence lorsque vous appuyez sur le bouton de démarrage vert et s'arrête lorsque vous appuyez sur le bouton d'arrêt rouge.



# Le Focusband

## 1. Mushin à point unique

L'objectif est d'avoir vos yeux et votre conscience ensemble au même endroit.

Maintenez le fait d'être dans Mushin pendant 10 secondes, puis faites une pause

Répétez l'exercice deux fois de plus



## 2. Mushin sur 2 points différents

L'objectif est de déplacer votre conscience puis votre regard entre deux objets tout en restant dans Mushin

Préparation :

1. Nous utiliserons le nez de l'avatar à l'écran comme premier objet
2. Installez un deuxième objet, comme une bouteille d'eau, à votre gauche ou à votre droite, à environ 30 cm de distance

L'exercice :

1. Yeux et conscience sur le nez de l'avatar
  2. Déplacez votre conscience vers le 2ème objet
  3. Déplacez vos yeux vers le deuxième objet
  4. Maintenez cette position pendant environ 5 secondes
  5. Remettez votre conscience sur le nez de l'avatar
  6. Retournez vos yeux sur le nez de l'avatar
  7. Maintenez cette position pendant 5 secondes
  8. Cela permet d'effectuer une répétition
  9. Faites une pause de 5 secondes
  10. Répétez l'exercice deux fois de plus
- Il s'agit d'une compétence importante pour toute application, vous devez vous entraîner.

# Le Focusband

## 3. Mushin Feet

L'objectif est d'être conscient de ses pieds en marchant et en restant dans la zone Mushin

1. Posez vos yeux sur un objet de l'autre côté de la pièce
2. Placez votre conscience sur vos pieds
3. Dirigez-vous vers l'objet de l'autre côté de la pièce

Lorsque vous atteignez l'autre extrémité, tournez-vous et trouvez un objet à l'autre extrémité. Marchez vers lui, une fois que vous l'aurez atteint, cela terminera cet exercice.

## 4. Perceuse centrale Mushin

L'objectif est d'être conscient du centre de votre corps tout en marchant et en restant dans la zone Mushin.

1. Pour commencer, posez vos yeux sur un objet de l'autre côté de la pièce
  2. Concentrez votre attention sur le centre de votre corps
  3. Vous pouvez tapoter en dessous de votre nombril
  4. Commencez à marcher vers l'objet de l'autre côté de la pièce
- Lorsque vous atteignez l'autre extrémité, tournez-vous et trouvez un objet à l'autre extrémité. Marchez vers lui, une fois que vous l'aurez atteint, cela terminera cet exercice.

**Il est très important de se connecter à votre centre car tout mouvement commence à partir du centre, C'est un centre d'énergie important dans la philosophie orientale.**

## 5. Perceuse pour tout le corps Mushin

L'objectif est d'être conscient de tout son corps tout en marchant et en restant dans Mushin.

1. Placez vos yeux sur un objet de l'autre côté de la pièce
2. Placez votre conscience sur l'ensemble de votre corps. Secouez vos bras et vos jambes pour créer une prise de conscience et une connexion avec tout le corps
3. Dirigez-vous vers l'objet de l'autre côté de la pièce
4. Lorsque vous atteignez l'autre extrémité, tournez-vous et trouvez un objet à l'autre extrémité. Marchez vers lui, une fois que vous l'aurez atteint, cela terminera cet exercice.

