

# PROGRAMME EXCELLENCE

## Les 3 Paliers du Mental de Champion

---

### — 01 — LE STRATÈGE

*Il exécute. Il construit.*

### — 02 — LE GUERRIER SEREIN

*Il transcende. Il s'impose.*

### — 03 — L'INSTINCT LIBRE

*Il devient. Il élève.*

---

*Le talent ne suffit pas.*

*Le travail invisible fait tout.*

**RÉGULATION > MOTIVATION**

Bonjour, je suis

# Maher El May.

Coach et thérapeute en préparation mentale, je travaille avec des sportifs, des équipes et des entraîneurs au Luxembourg et au-delà. Certifications PNL, hypnose, mBraining, sophrologie, EFT — mais ce qui guide vraiment mon travail, c'est une conviction simple :

**Le mental n'est pas un bonus qu'on ajoute au physique. C'est ce qui décide si le physique s'exprime — ou pas.**

J'ai marché trois fois le Chemin de Compostelle. J'ai passé six mois en Asie — Thaïlande, Inde, Laos. Ces expériences m'ont appris une chose que les livres ne m'auraient jamais donnée : la performance durable ne vient pas de l'effort supplémentaire. Elle vient de la capacité à réguler ce qui se passe à l'intérieur.

Ma philosophie centrale : Régulation > Motivation. Et c'est autour de cette philosophie que j'ai construit le Programme Excellence — un système de progression mentale en trois paliers, pour passer du sportif qui exécute au champion qui élève.

## ***Maher El May***

[maherelmay.com](http://maherelmay.com)



Avant tout.

## Le mental est le vrai moteur.

---

On nous a longtemps dit que la performance, c'était d'abord une question de physique. De talent. De génétique. De gabarit. Aujourd'hui c'est prouvé : le mental n'est pas un bonus. C'est ce qui décide si le physique s'exprime — ou reste endormi.

Regarde les athlètes qui ont écrit l'histoire. Ce ne sont pas toujours les plus grands ou les mieux dotés physiquement. Ce sont ceux qui ont construit un système mental que rien ne pouvait briser.

### Quatre exemples qui prouvent tout

#### **Nikola Jovic.**

Physiquement, il ne correspond pas aux critères standards d'un basketteur dominant. Pourtant il s'impose parmi les meilleurs au monde. Pas grâce à son corps. Grâce à sa lecture du jeu, sa lucidité sous pression, son mental construit au quotidien.

#### **Thomas Muster.**

1989. Un chauffard ivre le renverse. Ligaments sectionnés. Les médecins lui disent qu'il ne marchera peut-être plus jamais. Il s'entraîne en chaise roulante, la jambe dans le plâtre. Six ans plus tard, il gagne Roland-Garros et devient numéro 1 mondial. Ce n'est pas le physique qui a fait ça. C'est le refus mental de renoncer.

#### **Michael Jordan.**

Recalé de son équipe de lycée. Physiquement pas le profil. Il aurait pu s'arrêter là. Il a choisi de transformer l'humiliation en carburant. Il a changé l'histoire du basketball — pas parce qu'il était le plus talentueux, mais parce qu'il a construit le mental le plus solide de sa génération.

#### **Mohamed Salah.**

Gamin d'un village rural en Égypte. Pas d'infrastructure, pas de réseau, pas de moyens. Tout le monde autour de lui lui disait que c'était impossible. Aujourd'hui il est l'un des meilleurs joueurs du monde. Le physique ne lui a pas offert ça. La conviction mentale, si.

**Ce que ces quatre athlètes ont fait, ce n'est pas un miracle. C'est de la modélisation. Ils ont observé, intégré et reproduit les patterns mentaux des champions. Des patterns précis, travaillés, répétés. C'est exactement ce que le Programme Excellence t'aide à construire.**

# SOMMAIRE

---

## —01—

### LE STRATÈGE

Il exécute. Il construit. Il dépend du plan.

## —02—

### LE GUERRIER SEREIN

Il transcende. Il s'impose. Il fait la différence.

## —03—

### L'INSTINCT LIBRE

Il devient. Il élève. Le monde extérieur n'existe plus.

## —04—

### LA PROGRESSION

Comment passer d'un palier à l'autre

## —05—

### LE TRAVAIL INVISIBLE

Ce qui se passe en dehors du terrain

## —06—

### TON PROGRAMME

Travailler avec Maher El May

La méthode.

## Les 3 Paliers du Mental de Champion.

---

Le Programme Excellence repose sur une vérité simple : on ne naît pas champion mental. On le devient. Et cette progression suit toujours le même chemin — trois paliers distincts, chacun avec ses caractéristiques, ses outils, et son travail spécifique.

**Ce n'est pas une question de talent. C'est une question de travail invisible — ce que tu fais en dehors du terrain, chaque jour, qui détermine quel type d'athlète tu deviens.**

— PALIER 01 —

### LE STRATÈGE

Il a besoin d'un plan. Il exécute bien. Il est fiable et constant. C'est un excellent athlète — mais il dépend encore de la structure externe. Sans plan clair, il doute.

— PALIER 02 —

### LE GUERRIER SEREIN

Il peut suivre un plan mais il peut aussi le transcender. Il est capable d'être l'homme du match, de gagner un titre, d'être décisif dans les moments qui comptent. Il commence à avoir sa propre voix.

— PALIER 03 —

### L'INSTINCT LIBRE

Le monde extérieur n'existe plus quand il entre sur le terrain. Ce n'est plus lui qui écoute son instinct — c'est son instinct qui le guide. Il élève ceux qui l'entourent. Sa présence change le niveau collectif.

— PALIER 01 —

# Le Stratège

*Il exécute. Il construit. Il dépend du plan.*

Le Stratège est un athlète sérieux et travailleur. Donne-lui un plan clair, des routines précises, un cadre défini — et il exécute parfaitement. C'est son territoire. Il arrive à l'heure, fait ce qu'on lui demande, donne le maximum.

Mais sans structure externe, il doute. Si l'entraîneur change le plan à la dernière minute, si la pression monte de façon inattendue, si personne ne lui dit quoi faire — il vacille. Son mental est encore dépendant du cadre qu'on lui donne.

## Ce qui le caractérise

- Il a besoin d'instructions claires pour performer.
- Il fait du sport — ce n'est pas encore son identité.
- Son rapport à l'entraîneur et aux parents est encore central.
- Il performe bien en conditions normales, moins bien sous pression extrême.

## Son travail mental prioritaire

La conscientisation. Comprendre son propre fonctionnement mental. Identifier comment la pression l'affecte. Commencer à construire ses propres rituels — pas ceux que l'entraîneur lui donne, les siens. C'est ici que commence l'autonomie mentale.

**Le Stratège qui travaille sur lui devient inévitablement un Guerrier Serein. Ce n'est qu'une question de temps et de travail invisible.**

— PALIER 02 —

# Le Guerrier Serein

*Il transcende. Il s'impose. Il fait la différence.*

---

Le Guerrier Serein peut encore suivre un plan — mais il n'en a plus besoin pour exister. Il a développé quelque chose que le Stratège n'a pas encore : sa propre voix intérieure. Sa propre lecture du jeu. Sa propre capacité à s'adapter quand tout déraile.

C'est lui qui peut être l'homme du match. Gagner un titre. Prendre la décision décisive dans les dernières secondes. Pas parce qu'il est le plus talentueux — parce qu'il est le plus lucide sous pression.

## Ce qui le caractérise

- Il performe dans la structure ET en dehors de la structure.
- Il commence à être sportif — pas seulement à faire du sport.
- Il travaille sur lui en dehors du terrain — les détails qui changent tout.
- Il peut être décisif dans les moments qui comptent.

## Ce qui l'a fait progresser depuis le Palier 1

Le travail invisible. Il arrive avant tout le monde, repart après. Il a intégré la respiration, la méditation, l'alimentation, le sommeil comme des outils — pas des contraintes. L'introspection est devenue une habitude. Il ne fait plus ces choses parce qu'on le lui demande. Il les fait parce qu'il a compris que c'est là que tout se joue.

**Intensité sans crispation. Engagement sans rigidité. C'est ça le Guerrier Serein.**

— PALIER 03 —

# L'Instinct Libre

*Il devient. Il élève. Le monde extérieur n'existe plus.*

L'Instinct Libre, c'est le palier le plus rare. Pas parce qu'il est réservé à une élite génétique — mais parce qu'il exige un niveau de travail et d'engagement que très peu d'athlètes sont prêts à fournir.

Quand il entre sur le terrain, le monde extérieur n'existe plus. Les problèmes personnels, le regard des autres, la pression du résultat — tout disparaît. Il ne reste que le jeu. C'est le flow à son niveau le plus pur — pas un moment, un état accessible à volonté.

## Le renversement total

Ce n'est plus lui qui écoute son instinct. C'est son instinct qui le guide naturellement. Tout le travail accumulé — des milliers d'heures d'entraînement, de méditation, de régulation, d'introspection — est devenu automatique. Il n'y pense plus. Il est.

**Ce n'est plus lui qui écoute son instinct. C'est son instinct qui l'écoute.**

## Ce qui le rend unique

- Il élève ceux qui l'entourent. Sa seule présence change le niveau collectif.
- Ce qu'on appelle son arrogance est en réalité son armure — rien ne rentre.
- Il peut jouer blessé, sous pression maximale, sans que ça change son niveau.
- Le sport est son identité — pas une activité séparée de sa vie.

Jordan. Kobe. Djokovic. Ce ne sont pas des exceptions génétiques. Ce sont des exemples de ce que produit un travail total, répété chaque jour, pendant des années.

Comment progresser.

# Le travail invisible.

*Ce qui se passe en dehors du terrain.*

---

Voilà ce que la plupart des athlètes ne comprennent pas. La progression d'un palier à l'autre ne se joue pas à l'entraînement. Elle se joue en dehors. Dans les détails du quotidien. Dans ce que tu fais quand personne ne regarde.

**C'est ces détails qui font toute la différence.**

## Les marqueurs concrets de la progression

### La respiration

Pas comme exercice de relaxation. Comme outil de régulation du système nerveux. Chaque jour.

### L'alimentation

Comprendre ce que tu mets dans ton corps et comment ça impacte ton état mental. Pas de régime — de conscience.

### Le sommeil

Traiter le repos comme une performance. Lumières bleues, rituels de coucher, récupération active.

### La méditation

Apprendre à observer ses pensées sans les combattre. 10 à 15 minutes par jour suffisent pour changer la donne.

### L'introspection

Se connaître. Savoir comment on réagit sous pression. Identifier ses patterns mentaux pour les travailler.

### La détermination visible

Arriver avant tout le monde. Repartir après. Pas pour impressionner — parce que c'est qui tu es.

LeBron James n'était pas un Instinct Libre au début de sa carrière. Il était un Stratège exceptionnel qui a travaillé chaque jour sur ces détails invisibles — jusqu'à devenir ce qu'il est. La progression est accessible à tous. Elle n'est facile pour personne.

Prêt à progresser ?

## Travaillons ensemble.

---

Tu sais maintenant où tu en es. Tu connais le chemin. La question c'est : comment tu accélères cette progression ?

Mon travail, c'est de t'accompagner de façon personnalisée — identifier ton palier actuel, les blocages spécifiques qui te retiennent, et construire avec toi le protocole qui correspond à ton sport, ta personnalité et tes objectifs.

**Ce n'est pas de la motivation. C'est de la régulation.**

Sessions en ligne et en présentiel.

Athlètes individuels, équipes, entraîneurs.

Première séance découverte :

→ [maherelmay.com](https://maherelmay.com)

---

***Maher El May***

[maherelmay.com](https://maherelmay.com)