

Vocabulaire pour mieux comprendre le texte :
Comment atteindre un état de concentration
comparable à celui des sportifs de haut niveau ?
rtbf.be - 2024



une prouesse	een prestatie	a performance, an achievement
un objectif précis	een specifiek doel	a clear goal
rater	mislukken	to fail
accumuler les erreurs	fouten opstapelen	to accumulate mistakes
progresser	voortuitgaan	to make progress
un débutant	een beginner	a beginner
percevoir les choses	de dingen zien, aanvoelen	to perceive things
un préparateur mental	een mentale trainer	a mental coach
une sensation	een gevoel	a feeling
prêter attention à	aandacht geven aan	to pay attention to
creuser	hier: er dieper op ingaan	here: to delve deeper into
le lâcher-prise	het loslaten	the letting go
la nature des distractions	de aard van de afleidingen	the nature of the distractions
une personne lambda	een gemiddeld persoon	an average person
être distrait par	afgeleid zijn door	to be distracted by
les éléments perturbateurs	de stoorzenders, afleiders	the disruptive factors
cumuler	optellen, combineren	to combine
malgré tout	ondanks alles	despite everything
une marge de manœuvre	bewegingsruimte	wiggle room
faire le tri entre ...	onderscheid maken tussen ...	to distinguish between ...
une suite d'étapes	een reeks stappen	a series of steps
l'équilibre attentionnel	het aandachtsevenwicht	attentional balance
partir dans tous les sens	alle kanten uitgaan	to go in all directions
ramener	terugbrengen	to return