

IMAGERIE MENTALE



L'imagerie est l'une des habiletés mentales les plus utilisées par les athlètes à tous les niveaux sportifs. C'est l'une des compétences les plus importantes pour l'entraînement et la compétition.

1 Qu'est-ce que c'est?

L'imagerie mentale c'est imaginer une situation ou un geste.

Cela peut impliquer tous vos sens: la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, la sensation des mouvements.

2 Comment ça marche?

L'imagerie est une forme de simulation. En vous imaginant en train d'exécuter un geste à l'entraînement ou en compétition, vous créez une trace dans le cerveau comme quand vous observez un modèle.

3 Les différentes perspectives

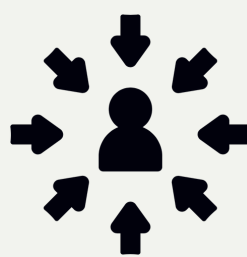
Il existe deux façons principales de faire de l'imagerie:

voir l'image de vos propres yeux



PERSPECTIVE INTERNE

voir l'image de l'extérieur de votre corps comme quand quelqu'un vous filme



PERSPECTIVE EXTERNE

Vous constaterez peut-être que vous préférez une perspective à l'autre, ou que vous alternez entre les deux. Cela dépendra de vos préférences personnelles, de la situation et de votre objectif.

Choisissez les images mentales qui correspondent à votre objectif : une plage pour se relaxer, un mouvement au ralenti pour apprendre ou un schéma de jeu pour battre une équipe adverse.

4 Comment l'imagerie peut-elle améliorer les performances?



améliorez votre **technique** en imaginant un geste correct entre vos séances



remplacez ou complétez votre entraînement en cas de **fatigue ou blessure**



augmentez votre **confiance** en imaginant une bonne performance



augmentez vos **niveaux d'activation** en imaginant l'ambiance de la compétition



relaxez vous en imaginant un endroit tranquille



perfectionnez votre **plan de jeu** en imaginant différents scénarios



Choisissez l'image mentale en fonction de votre objectif



Pratiquez régulièrement



Utilisez tous vos sens



Utilisez-la pour l'entraînement et pour la compétition



Soyez créatif, modifiez les caractéristiques: vitesse, couleur, angles, effets spéciaux

Conseils d'utilisation

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsort.fr