

Entraînement psychologique – Visualisation: L'essentiel dans le viseur

Au cœur de cet exercice: la régulation de l'attention. Celle-ci facilite le maintien de la concentration et apporte un grand soutien en cas de manque d'assurance.



L'entraîneur énumère les différentes étapes et les composantes qui mène au succès:

1. «Installe-toi confortablement (assis ou couché). Respire lentement.
2. Le passé et le futur importent peu, repousse-les loin de toi. Seul le présent compte.
3. Concentre-toi maintenant sur ta respiration. Prends conscience de ton souffle, sans le modifier.
4. Rappelle-toi encore une fois ce qui est important pour le concours: le programme que tu t'apprêtes à exécuter devant le public et les juges.
5. Ton attitude doit être celle-ci: chaque moment est le plus important! Représente-toi le mouvement et focalise-toi sur les éléments-clés.
6. Garde tout cela à l'esprit lorsque tu débutes ton entraînement ou ton épreuve.»

Source: Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). Cahier pratique «mobile» 6/03: Muscler son mental. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO