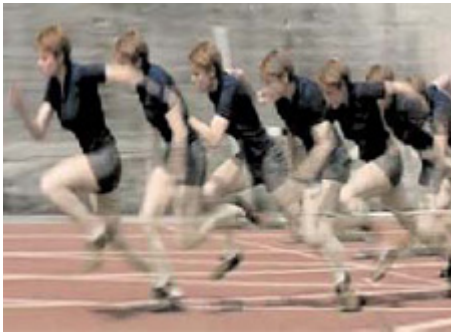


Entraînement psychologique – Monologue intérieur: Moins c'est mieux

Grâce à cet exercice, le sportif améliore la représentation et la sécurité du mouvement, de même que la concentration axée spécifiquement sur le geste.



L'entraîneur introduit cette méthode avec les mots suivants:

1. «Assieds-toi ou couche-toi confortablement. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
2. Décris maintenant le plus concrètement et précisément possible le geste que tu veux entraîner. Fais-le sous forme de monologue et concentre-toi sur chaque détail du mouvement. Mieux tu connais le mouvement, moins tu as besoin de mots.
3. A la fin, tu parviendras à fixer les points sensibles en évoquant un seul mot-clé.»

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