Entraînement psychologique – Visualisation: Orange

Cet exercice sert de préparation à la technique de visualisation. Il permet au sportif de créer des images expressives et d'utiliser tous les sens.

L'exercice dure de 5 à 10 minutes. Chaque sportif a une orange devant lui. L'entraîneur lit deux fois le même texte. A la première lecture, le sportif suit les instructions à la lettre. A la deuxième lecture, il imagine (visualise) seulement comment appliquer les instructions. La première lecture a pour objectif de mettre tous les sens en éveil en vue du processus de visualisation.

Première lecture: «Prends l'orange devant toi. Regarde-la. De quelle couleur est-elle? Caresse-la puis sens tes doigts. Plante tes ongles dans la peau. Regarde le jus qui gicle. Epluche l'orange et imprègne-toi de son odeur. Ecoute le bruit qu'elle fait quand tu l'épluches et tu sépares les quartiers. Sens le jus qui colle sur tes doigts. Mange les quartiers d'orange et sens la chair dans ta bouche et sur tes dents.»

Deuxième lecture: L'entraîneur fera précéder le texte ci-dessus de la phrase suivante: «Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Respire calmement. Imagine que tu as une orange devant toi.»

Source: Birrer, D., Ruchti, E., Morgan G. (2010). Psyché: Bases théoriques et exemples pratiques. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO