

Entraînement psychologique – Visualisation: Esprit gagnant

Avec cet exercice, le sportif développe un «esprit gagnant». En outre, sa motivation est accrue et sa confiance augmentée.



L'exercice comporte trois étapes et dure de 10 à 15 minutes (soit entre 3 et 5 minutes par étape). Le sportif répète l'exercice une fois au calme juste avant l'échauffement qui précède la compétition.

Première étape: L'entraîneur invite le sportif à s'installer confortablement, à fermer les yeux et à respirer calmement et régulièrement.

Deuxième étape: Le sportif se rappelle une compétition qu'il a gagnée. Il revit intensément le moment de la victoire dans les moindres détails. Il savoure le sentiment de triomphe et active si possible tous ses sens.

Troisième étape: Le sportif respire calmement et régulièrement. Il se dit dans sa tête à chaque expiration: «Je suis un gagnant!» Et il emporte cet «esprit gagnant» à la prochaine compétition.

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