

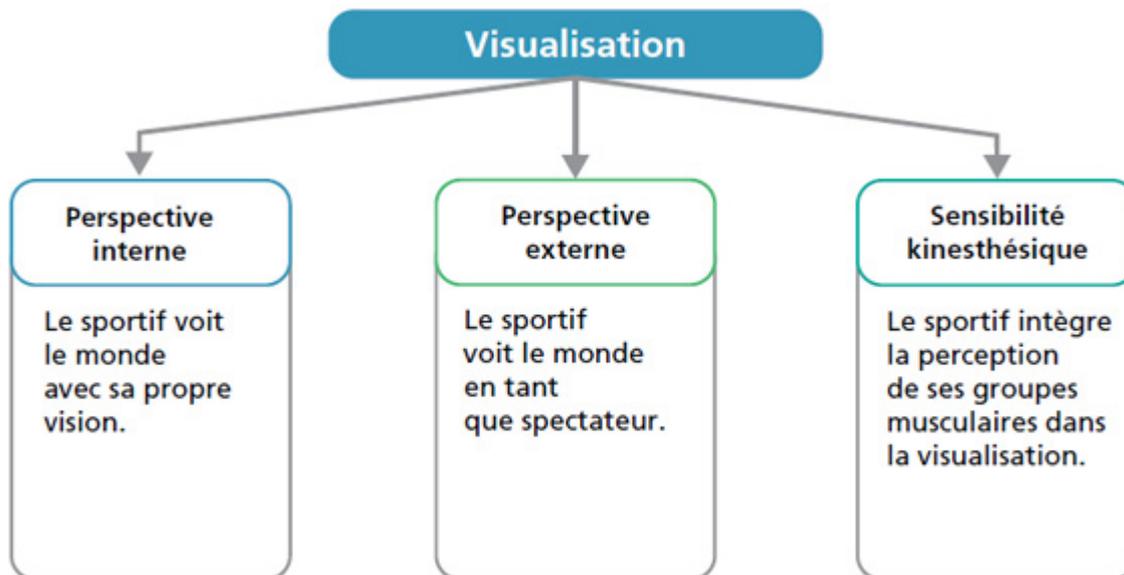
# Entraînement psychologique: Visualisation

Par la visualisation, le sportif imagine une situation ou un mouvement et simule mentalement une expérience réelle. C'est comme s'il se passait dans sa tête un film dont il serait le metteur en scène.

La visualisation compte parmi les techniques de l'entraînement psychologique les plus souvent utilisées. Nombre de sportifs l'appliquent d'ailleurs sans l'avoir jamais vraiment apprise ou savoir comment elle fonctionne exactement. Grâce à la visualisation, ils peuvent apprendre à se représenter clairement des situations susceptibles d'avoir une grande influence sur leur comportement et leur performance. Cependant, l'effet positif de la visualisation dépend grandement des dispositions du sportif.

→ [Nos exercices de visualisation](#)

La technique de la visualisation ne consiste pas uniquement à pouvoir se représenter des images. Il s'agit plutôt pour le sportif d'utiliser tous ses sens pour créer une image dans son esprit. Il reproduit pour ainsi dire une réalité mentale. Une représentation mentale est plus vivante à partir du moment où le sportif intègre les différents sens. La perception des informations corporelles, soit, en d'autres termes, la perception des tensions musculaires dans les mouvements, est appelée «visualisation kinesthésique».



Perspectives de la visualisation (tiré de: Birrer, Ruchti, Morgan, 2010, p. 15)

Il existe deux perspectives de visualisation: interne et externe. Dans le cas de la visualisation interne, le sportif s'imagine «de ses propres yeux» en train d'effectuer un mouvement. Dans le cas de la visualisation externe, en revanche, le sportif est spectateur de son acte: il se place dans la peau d'une tierce personne ou fait comme s'il regardait une vidéo. La visualisation kinesthésique peut être combinée avec les deux perspectives. Parfois aussi, le sportif peut changer de perspective au cours du processus de visualisation.

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**