

Entraînement psychologique: Critères pour une visualisation efficace

L'effet positif de la visualisation sur une performance est étroitement lié aux dispositions du sportif. Par conséquent, les sept critères suivants doivent être impérativement pris en considération.



Position du sportif

Il convient tout d'abord de demander au sportif ce qu'il pense de la visualisation. En effet, plus il est convaincu de son utilité, plus il sera motivé à l'appliquer dans le cadre de ses entraînements.

Qualité de la visualisation

La visualisation s'apprend. Plus un sportif s'exerce, meilleure sera la qualité de la visualisation. A noter qu'un entraînement de visualisation sera d'autant plus efficace qu'il sera combiné à un entraînement physique.

Préparation

Un exercice de visualisation doit être précédé d'une séance de relaxation. Les craintes liées à l'exécution d'un mouvement sont moins fréquentes si le sportif est détendu. Si ce dernier souhaite recourir à la visualisation juste avant une compétition, la relaxation doit toutefois être modérée pour que le sportif reste quand même sous tension. La [respiration dite de relaxation](#) est une technique qui convient dans ce cas (voir «[Régulation de la respiration](#)»).

Intensité et contrôle

Les représentations mentales des mouvements à entraîner doivent être intenses tout en restant sous contrôle. Pour obtenir des images plus expressives, on peut par exemple avoir recours à des séquences vidéo. Le sportif doit toujours pouvoir contrôler l'image, car elle déclenche une prise de conscience dans le cerveau.

Moment et durée

La durée de la visualisation varie en fonction de ce que le sportif désire atteindre. Lorsque le temps est un aspect important de la performance sportive (p. ex. en ski alpin) et que le sportif souhaite se représenter une compétition réussie, la visualisation doit se dérouler en temps réel. S'il s'agit en revanche de l'exécution correcte d'un mouvement à l'entraînement technique, il peut être utile de visualiser le mouvement au ralenti. La visualisation peut être utilisée avant, pendant et après l'entraînement ou la compétition.

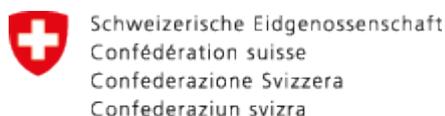
Perspectives

Le sportif est libre de choisir la perspective qu'il désire. Certains préfèrent la perspective interne tandis que d'autres optent pour l'externe. En règle générale, ce n'est pas la perspective qui est déterminante mais la qualité de la visualisation. La perspective externe peut toutefois présenter de plus grands avantages pour les disciplines faisant l'objet d'une appréciation par des juges (disciplines sportives esthétiques).

Seul ou sur invitation

Le sportif peut procéder seul à la visualisation. Il peut toutefois aussi y être invité par l'entraîneur. Dans les deux cas, il peut être utile de noter en détails ce qui doit être visualisé.

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



Office fédéral du sport OFSPO