

LA VISUALISATION

DE QUOI S'AGIT- IL ?

C'est un type de concentration, c'est une technique, un processus qui permet de se regarder sur un écran qui se trouve en nous. C'est une création d'images mentales où on voit, on entend et on ressent (aspect kinesthésique).

Cette capacité à créer des images mentales, elle s'apprend et se développe avec de l'entraînement.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

C'est une aide pour :

- améliorer sa performance ;
- augmenter sa confiance.

La visualisation influence notre état physique. En effet, lorsqu'on imagine, on envoie de petits messages (impulsions infra - liminaires) aux muscles à travers le système nerveux (niveau subliminal = inconscient). Cela accélère le processus d'apprentissage et renforce la fiabilité de réponse physique décidée (frayage du cheminement à travers le système nerveux).

QUE FAIRE ?

1 – Se calmer, faire faire silence à notre système nerveux pour que les messages subliminaux soient correctement entendus, afin qu'il n'y ait pas de perturbation dans ce dialogue entre l'esprit et le corps.

2 – Visualiser des solutions qui sont à notre portée, des performances que nous sommes capable de réaliser.

3 – Visualiser le processus plutôt que le résultat. Voir précisément le cheminement, les moyens mis en œuvre.

Exemple : visualiser un coup précis, un coup bien connu de votre corps, un coup souvent répété à l'entraînement.

4 – Visualiser en utilisant tous vos sens. Voir en couleur (colorer les différentes parties du corps ou du geste), entendre les bruits, le rythme, ressentir les tensions musculaires. Associer plusieurs sens, quand on en est capable, renforce l'efficacité du message.

5 – Visualiser de l'extérieur (se regarder agir) permet de corriger un geste.

6 – Visualiser à la bonne vitesse pour être performant. Visualiser au ralenti pour apprendre correctement ou corriger un geste.

7 – La constance est plus importante que la durée de la séance de visualisation. Visualisez tous les jours. Cinq fois cinq minutes par semaine auront un effet optimum.

8 – Il est utile de répéter mentalement les réalisations réussies à la fin de chaque entraînement, sous différents angles, à travers différents sens, en focalisant sur un seul élément... en examinant tous les aspects.

9 – Projeter mentalement ce bon geste avant de le réaliser.

10 – On peut aussi se fabriquer ses propres images pour se mettre en confiance. « Je suis solide comme un roc. » Attention cette technique n'est pas à confondre avec celle visant à l'acquisition d'une technique.

EN E.P.S.

S'accorder un moment de tranquillité pour regarder en soi les images de son geste.

Prendre l'habitude de le faire souvent.

Visualiser un geste précis, un geste à sa portée, le geste que l'on est en train d'apprendre.