

Représentation du mouvement par le dialogue

Cet exercice, permet au sportif d'améliorer la représentation du mouvement et de la concentration axée spécifiquement sur le geste.

Consignes :

1. Ferme les yeux, respire calmement et de manière régulière.
2. Décris maintenant le plus concrètement et précisément possible le geste que tu veux entraîner. Fais-le sous forme de monologue et concentre-toi sur chaque détail du mouvement. Mieux tu connais le mouvement, moins tu as besoin de mots.
3. Fixes les points sensibles en évoquant un seul mot-clé.
4. Écrit et mémorise ta description de geste que tu veux entraîner, avec les mot clés en GRAS

Tu pourras utiliser cette description en te la racomptant pour mieux te représenter le mouvement :

1. en dehors de entrainement (pour apprendre le geste)
2. juste avant de faire le geste (preparation a l'actions)

Description de geste :

.....

.....

.....

.....

.....