

## Construire une séance de répétition mental de réussite

Exercice :

1. Construisez chacune de vos étapes en remplissant le tableau ci-dessous
2. Relaxer vous, rentrer dans un état propice à la visualisation
3. Visualiser chacune des étapes et séquences que vous avez écrites

<p>Etape 1- La définition de l'objectif: Clarifier le si nécessaire.</p>	<p>Décrivez ici ce que vous allez travailler et votre objectifs. Quand est ce que cela commence ? comment cela se déroule, quelle est la réussite finale ?</p>
<p>Etape 2- La projection</p> <p>Vous vous imaginez une fois l'objectif atteint. Vous vivez les émotions (fierté...), les sensations (légèreté...), les pensées (victoire!.) et/ou les attitudes (se lever les bras en V avec le sourire...)</p>	<p>Décrivez la scène de la réussite que vous visé (être sur le podium, la distance faite en apnée) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le lieux, le temps , la date</li> <li>- la réaction des autres personnes</li> <li>- vos réactions</li> <li>- ce que ressentez par vos sens (le images, les sons, les dialogues ) et des sous modalités</li> <li>- vos émotions</li> </ul>
<p>Etape 3- La programmation par séquences :</p> <p>Imaginer chaque mouvement et/ou chaque séquence gestuelle et/ou l'épreuve dans sa totalité, réalisés avec aisance et efficacité.</p>	<p>Revenir au début de l'action. Découper de déroulement de l'action en quelques séquences</p> <p>Pour chaque séquence, décrivez l'action en cours :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ce que ressentez par vos sens (le images, les sons, les dialogues ) et des sous modalités</li> <li>- vos émotions</li> <li>- la réaction des autres personnes</li> <li>- vos réactions</li> </ul>
<p>- Etape 4 - L'ancrage dans le présent</p> <p>Vous ramenez dans le lieu et l'instant présents, ici et maintenant, les pensées, attitudes, sensations corporelles et/ou émotions.</p>	<p>Revenir à aujourd'hui, à l'ici et maintenant , décrivez les point forts que vous souhaitez retenir en particulier</p>