

## Construire une séance de répétition mental

Exercice :

1. Lire le scénario ci-dessous et mémoriser le dans les grandes lignes
2. Si cela adaptez le à votre sport et à votre contexte
3. Relaxer vous, rentrer dans un état propice à la visualisation
4. Visualiser chacune des étapes du scénario

Le scénario :

- Installez-vous confortablement : Détendez-vous. Fermez les yeux et respirez lentement en vous concentrant sur votre respiration pendant quelques instants.
- Imaginez votre environnement : Représentez-vous le lieu de pratique en détail (salle de sport, équipement, instrument de musique, etc.).
- Échauffez-vous : Imaginez-vous en train de vous préparer à l'exercice (que ce soit pour le sport ou la pratique d'un instrument).
- Visualisez le mouvement : De la position de départ à la position d'arrivée, imaginez le film mental de l'action à réaliser en la vivant, comme si vous exécutiez réellement le mouvement. Visualisez l'action avec un niveau de détail élevé tout au long de l'exécution. Focalisez vous sur les sensations kinesthésiques, et éventuellement sur les aspects visuels et auditifs pour que l'image mentale soit vive et réaliste.
- N'hésitez pas à corriger : Si quelque chose ne vous convient pas dans votre exécution, mettez votre film mental en pause, rembobinez et reprenez une exécution correcte. Pensez au problème rencontré et apportez les modifications nécessaires, en ralentissant au besoin l'exécution du mouvement.
- Faites des séries : Découpez votre séance en séries de mouvements. Répétez un mouvement un certain nombre de fois et faites une pause réelle de quelques secondes à 1 minute. Enchaînez un certain nombre de séries définies au préalable. D'une séance à l'autre augmentez légèrement la difficultés.