

## ANCER UNE IMAGE POSITIVE

- ✓ ECHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENT
- ✓ PRÉVENTION
- ✓ RETOUR AU CALME



# IMAGERIE MENTALE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  COMITE OLYMPIQUE FRANÇAIS  
Fédération des Sports  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



## PRÉPARATION

**1** Choisissez une situation (moment court de 5 à 30 minutes avec une action bien identifiée) dont vous êtes fier.e, une situation de réussite technique en mode externe.

**2 Notez sur une feuille. Être précis et contextuel :**

Vous êtes où ? Avec qui ? Dans quel contexte ? Quelles sensations ? Le début ? La fin ? Vos gestes ? Vos compétences ? Votre maîtrise ? Votre discours intérieur ?

**3** Fermez les yeux et installez-vous confortablement, faites 3 respirations lentes et complètes.



## SÉANCE

**1 Questionnement**

Où est-ce que je suis ? Qu'est-ce qu'il se passe ? Qu'est-ce que je vois ? Qu'est-ce que je ressens, je pense, j'entends ? Quelle est mon émotion ?

**2 Que se passe t'il ?**

Qu'est-ce que je fais ? Qu'est-ce que je vois, ressens, entends, sens ? Quels mouvements ? Quels appuis ? Quelles intentions ? Quel niveau d'activation ? Sais-je bien faire à ce moment-là ? Qu'est-ce que je sais sur moi ? Qu'est-ce que j'ai envie de dire sur moi ? Quelles convictions ?

**3 Retour et débrief**

Qu'est-ce qui s'est passé ? Mes sensations ont-elles bougé ? Étaient-elles confortables ou inconfortables ? L'exercice est-il facile ou non ?



**FACILE**

Prenez une situation de la vie de tous les jours. L'important est que vous soyez en réussite.



**DIFFICILE**

Prendre des situations :

- en mode interne,
- tactiques ou plus complexes.

# RENFORCER SON IMAGE MENTALE

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# IMAGERIE MENTALE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  COMITÉ OLYMPIQUE FRANÇAIS  
Fédération des Sports  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



## PRÉPARATION

**1** Choisissez une situation référence de réussite sur un point en particulier, une manœuvre, une conduite, un départ... **Soyez précis et complet avec une séance courte.**

**2** Debout ou assis, utilisez le protocole de la séance «entrez dans l'imagerie mentale». Visualisez mentalement et simulez physiquement la séquence. Une fois le corps détendu et calme, fermez les yeux...



## SÉANCE

### 1 Le contexte

Quel est le lieu ? En régate ou en entraînement ? Comment est le vent ? Avec qui suis-je ? Quelle est mon intention ?

### 2 Mon action

Quelles sont vos sensations dans votre corps ? Vos tensions musculaire ? Qu'est-ce que vous entendez ? Qu'est-ce que vous voyez ? D'autres sensations ?

### 3 Transformez la séquence

- Modifiez les distances (plus loin, vue de haut)
- Accélérez le film
- Ralentissez le film

Que se passe-t'il ? En quoi cela modifie mes sensations ? Quelles informations ai-je ma disposition ?

### 4 Retour et débrief :

- Qu'est-ce qui c'est passé ou pas passé ?
- Qu'est-ce qui a été facile , difficile pour moi ?
- Qu'est-ce que je retiens maintenant de cette situation que je pourrais réutiliser à l'entraînement ?



**FACILE**

Restez sur le point **1** et **2**.



**DIFFICILE**

- Corrigez l'action choisie.
- Sur l'eau avant une action, réalisez un temps rapide de visualisation.

## SE RESSOURCER

- ✓ ECHAUFFEMENT
- ✓ RENFORCEMENT

- ✓ PRÉVENTION
- ✓ RETOUR AU CALME



# IMAGERIE MENTALE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  FÉDÉRATION FRANÇAISE  
de Voile  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE  
DU SPORT



## PRÉPARATION

**1** Choisissez une photo ou un objet qui évoque pour vous une situation agréable, relaxante. Prenez le temps de l'observer, de vous rappeler où c'était, avec qui, comment était le contexte, les couleurs, les sensations, les sons, les odeurs, le visuel ou encore les goûts, ce que vous faisiez et vos émotions en lien.

**2** Installez-vous confortablement, utilisez la première partie de la séance «entrez dans l'imagerie mentale». Une fois le corps détendu et calme placez la photo devant vous. Il est maintenant devant vous en image mentale.



**DIFFICILE**

Passez en imagerie interne.



## SÉANCE

**1 Prenez le temps de l'apprécier.** Prendre le temps de sentir et d'explorer ce qui se passe pendant 3 à 5 minutes dans votre corps et dans votre tête.

**2 Sur le plan des émotions** Quelle(s) émotions me viennent ? Nommez la ? Précisez où elle se trouve en vous (corps) maintenant ? Soyez à l'écoute de ce qu'il se passe en vous d'agréable et appréciez ce moment.

**3 Modifier la distance** Eloignez ou rapprochez mentalement la photo de vous. Que se passe-t-il ? Mes sensations sont-elles modifiées ? Lesquelles précisément ? Se donner le temps.

**4 Retour et débrief** Qu'avez-vous découvert, appris ou retenu ? Comment l'avez-vous vécu ? Quand et comment pouvez-vous ré-utiliser cette séance ?

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME

# IMAGERIE MENTALE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE



## PRÉPARATION

❶ Partez d'une image de référence, d'une technique que vous réussissez mais que vous voulez stabiliser ou renforcer.

Vous devez avoir une séquence vidéo que vous allez observer afin de délimiter une séquence précise à renforcer ou imiter.

❷ Visionnez plusieurs fois la séquence vidéo.

❸ Utilisez la première partie de la séance «entrez dans l'imagerie mentale». Selon la technique, vous êtes allongés, assis ou en capacité de simuler physiquement le mouvement pendant que vous le revisitez mentalement.



## SÉANCE

❶ **En image externe, un film : Dissocié**

Respectez la temporalité et le déroulé précis et détaillé de la séquence. Repassez autant de fois que nécessaire la séquence. Associez précisément les différentes sensations (appuis, pression, auditif, ...).

❷ **En imagerie interne, à travers vos yeux : associé**

Mêmes consignes ❶. Recherchez de plus en plus de fluidité. Associez une émotion et apportez des corrections fines, recherchez de nouvelles sensations qui pourraient faciliter une meilleure réalisation du mouvement.

❸ **Renforcer en alternant image interne et externe**

Recherchez la fluidité et le contrôle. Associez les sensations qui sont pour vous des points d'appuis, des repères.

❹ **Utiliser l'imagerie en situation de navigation**

Avant la réalisation sur l'eau, prenez un temps de la réaliser mentalement en visualisant les points clés, repères, sensations et moments importants.



**FACILE**

Renouvelez ❶ et ❷ de la séance plusieurs fois avant le point ❸.

# VISUALISATION ET RELAXATION

- ECHAUFFEMENT
- RENFORCEMENT
- PRÉVENTION
- RETOUR AU CALME



# IMAGERIE MENTALE

## MATÉRIELS



## PUBLICS



## MILIEUX



À TERRE

BANQUE POPULAIRE **+X**  
PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE  COMITE OLYMPIQUE FRANÇAIS  
Fédération des Sports  
PARTENAIRES OFFICIELS

 AGENCE NATIONALE DU SPORT



## PRÉPARATION

Votre respiration est profonde, ventrale. Elle facilite votre imagerie et votre relâchement.

**Durée : 1 à 10 minutes.**

Utilisez cette séance pour vous ressourcer physiquement et mentalement lors d'un moment calme, une sieste...

L'endormissement peut arriver, il peut provenir d'un manque de sommeil qui est la 1<sup>ère</sup> source de récupération.



## SÉANCE

### 1 Choisissez une image

- Une image qui vous ressource, agréable, comme un lieu que vous aimez ou une chose symbolique d'un état de relâchement.
- Allongez vous, fermez les yeux et respirez lentement. Relâchez vous sans forcer en partant du bas du corps pour remonter doucement au rythme de votre respiration jusqu'à votre tête.

- A chaque expiration vous sentez que vous êtes de plus en plus relâché.

### 2 Visualisez l'image que vous avez choisi en début de séance.

- Placez la mentalement devant vous et commencez à la regarder, écoutez les sensations qui viennent en vous sans les juger ou chercher à agir dessus.
- Scannez cette image mentale pour en découvrir toutes les facettes et les sensations en lien : les sons, les odeurs, les couleurs, votre ressenti interne...
- Laissez venir et aller les émotions sans chercher à les contrôler.
- Prenez le temps et appréciez ce qui se passe en vous.
- Alternez entre la visualisation de l'image et l'écoute des sens. Plus vous réaliserez ce type de séance, plus vous pourrez faire ces deux choses en même temps.
- Vous pouvez associer un mot à ce moment agréable.

- ECHAUFFEMENT
- PRÉVENTION
- RENFORCEMENT
- RETOUR AU CALME

# IMAGERIE MENTALE



## PRÉPARATION

- Choisissez un moment calme dans votre journée et un lieu où vous pouvez vous installer confortablement sans être dérangé par des bruits extérieurs. Choisissez un lieu ressource, un endroit où vous aimez aller, vous promener, vous reposer ou vous ressourcer.
- Prenez quelques minutes pour visualiser votre endroit ressource. Appréciez les détails de ce lieu : ses couleurs, ses reliefs, ses sons, ses parfums, ses particularités que vous appréciez et chaque détail important pour vous.



## SÉANCE

### I. LA MISE AU CALME

- 1 Installez-vous confortablement, laissez aller et venir vos idées les yeux ouverts ou fermés.
- 2 Dirigez votre pensée vers une partie de votre corps. Choisissez une partie précise de votre corps en contact sur la matière où vous êtes confortablement installé (vos talons ancrés sur le sol par exemple). Puis deux autres parties en appréciant la détente à l'intérieur d'elle (le bas de votre dos, l'arrière de votre tête, vos mains sur le sol...).
- 3 Ressentez ce calme, se laisser aller à l'intérieur de votre corps de plus en plus profondément en vous.
- 4 Redirigez votre esprit vers une autre partie de votre corps (vos

bras détendus, vos épaules...), puis aller sur une autre partie (vos mains sur vous ou installées confortablement là où vous êtes).

- 5 Ressentez cet espace de détente en vous grandir de plus en plus. Percevez comme votre respiration se calme et s'allonge.
- 6 Suivez chacune des molécules d'air qui entre et qui sort de vos narines. Sentez le parcours de ces molécules qui entrent en empruntant vos narines, en suivant la colonne vertébrale pour prendre tout l'espace de votre ventre, de votre cage thoracique.
- 7 Sentez comme le calme s'est répandu dans tout votre corps de la plante de vos pieds jusqu'au sommet de votre crâne.

## II. L'IMAGERIE

- 1 Maintenant que vous vous sentez calme au plus profond de vous, projeter l'image de votre endroit ressource.
- 2 Visualisez ses détails, ses particularités, laissez vous aller dans votre endroit tout en sentant ce calme s'installer de plus en plus profondément en vous.
- 3 Appréciez les couleurs singulières de votre endroit, la température, les sons, les odeurs qui s'y dégagent et tous ce que vous pouvez ressentir pendant

que vous prenez le temps dans votre endroit ressource.

- 4 Prenez tout le temps dont vous avez besoin à cet endroit.

## III. RETOUR DE LA SÉANCE

- 1 Appréciez ce qui vient de se passer et tout ce que vous avez aimé et senti dans votre endroit ressource.
- 2 Revenez sur les sensations des parties de votre corps en contact là où vous êtes installés.
- 3 Revenez sur votre respiration en appréciant son rythme, son amplitude...
- 4 Identifiez les sons à l'extérieur.
- 5 Ouvrez les yeux.

## IV. FEEDBACK

- 1 Comment je me sens-là maintenant ?
- 2 Qu'est-ce qui a changé ?
- 3 Qu'est-ce qui s'est passé pour moi et en moi pendant et après la séance ?
- 4 L'endroit était-il approprié ?
- 5 Qu'ai-je senti dans le corps tout au long de la séance ?
- 6 Qu'est-ce qui a été facile ou difficile pour moi ?
- 7 A quel moment et en quelle circonstance je compte utiliser cette séance ?
- 8 La prochaine c'est quand ?