



### INTRODUCTION

Il y a quatre habiletés pour améliorer votre force mentale. La concentration, la visualisation, la gestion des distractions et l'établissement des objectifs. Ensemble ils aident à la concentration et vous aiderons à atteindre de meilleurs résultats.

- La concentration : c'est ce à quoi on pense et que l'on ressent dans le moment présent. La concentration repose sur le fait d'avoir des pensées confiantes et détendues.
- La visualisation : C'est une façon de se représenter ce que l'on veut obtenir. C'est une occasion de créer une réalité positive. Elle renforce la concentration. Cela consiste à imaginer ce sur quoi vous devez vous concentrer. Elle peut donner la confiance à un athlète de réussir l'exécution de nouvelles actions ou de séquences tactiques.
- La gestion des distractions : Les distractions sont les éléments pouvant attirer l'attention de l'athlète. Les sources peuvent être variées. Elles peuvent être dans l'environnement direct ou indirect de l'athlète. Cela consiste à reconnaître puis maîtriser tout ce qui fait obstacle à la performance.
- L'établissement des objectifs : Ils visent à formaliser ce que l'on veut atteindre à court, moyen et long terme. Il peut y avoir des objectifs liés aux résultats, à la performance ou au processus. Ils doivent être réalistes dans le contexte de l'athlète.

Dans ce document il sera abordé les habiletés liés à **la visualisation**. Les autres habiletés sont développés dans différents documents.

### POURQUOI FAIRE DE LA VISUALISATION

Comme la relaxation, la visualisation ne s'improvise pas. Il est possible de s'initier à la suite de l'exercice de relaxation, en laissant venir dans votre esprit une image calme et de confiance.

L'esprit humain est complexe. Le fait de répéter un mot, un geste, une action, une stratégie, influencera vos réactions futures. Le fait de pratiquer la visualisation aidera donc à reproduire ce que vous avez visualisé dans votre match. Il est cependant important de bien travailler cette habileté pour la rendre efficace.

La visualisation est aussi une façon de travailler un geste en dehors du contexte d'opposition et ainsi pouvoir contrôler tout les éléments relié à ce geste.

Enfin, le travail de visualisation peut aider dans la préparation à la compétition. Aller en compétition peut être une source de stress. La visualisation est une occasion de créer une réalité positive pour réduire les appréhensions en imaginant toute les problématiques puis en trouvant des solutions à chaque obstacle.

Attention cependant, la visualisation n'est qu'un outil de plus pour le développement de l'athlète et ne peut pas être une fin en soi.

### SE METTRE DANS LES BONNES CONDITIONS

Pour que le travail de visualisation soit efficace, il doit être pratiqué régulièrement. Pour commencer, il est important que l'athlète soit dans des conditions optimales pour développer cette habileté. Une fois que les conditions de base seront respectées et deviendront plus naturelles, alors l'athlète pourra faire le travail de visualisation pendant les pauses d'un match par exemple.

#### 1. La respiration

La respiration est un moyen de relâcher les tensions. Contrôler sa respiration aidera à augmenter la concentration. Elle comporte 4 temps.



- Inspiration : Inspirer par le nez. Quand on inspire, le ventre se gonfle.
- Temps neutre : pause pour faire le vide dans la tête
- Expiration : Expirez par la bouche. Le ventre se dégonfle
- Temps neutre : pause dans la respiration pour faire le vide dans sa tête, retrouver sa concentration ou encore se relaxer.

### 2. La relaxation

Il existe plusieurs types de relaxation qui demandent tous un apprentissage. Toutefois, il est possible de se sensibiliser à la relaxation en prenant l'habitude de s'installer dans une position confortable pendant quelques minutes, de fermer les yeux, de respirer profondément et de passer son corps en revue. Progressivement, il s'agit de sentir les différentes parties contracter et de tenter de les relâcher.

### 3. La concentration

Se concentrer c'est se focaliser sur ce qui se passe dans le moment présent. Diriger la concentration aidera à garder l'attention sur ce qui est important au moment où vous en avez besoin.

Pour le travail de visualisation, il est important de diriger votre attention sur ce que vous souhaitez visualiser. Vous devez faire abstraction des éléments extérieurs. Vous pouvez avoir les yeux fermés ou encore écouter une musique qui vous permettra de garder une attention spécifique. Pour les premières fois, vous pouvez également vous isoler.

## S'EXERCER À LA VISUALISATION

La visualisation doit être une représentation positive. Vous pouvez pratiquer la visualisation en vous plaçant de la manière suivante :

- À la première personne (interne) : Vous voyez vos actions à travers votre propre regard
- À la 3<sup>e</sup> personne (externe) : Vous voyez vos actions comme si vous vous regardiez à la télévision.

Pour débiter, il est plus facile de visualiser une action simple. Vous pourrez augmenter la complexité de l'action avec le temps. Plus votre visualisation sera réaliste, plus elle sera efficace. Pour cela, quand vous ferez de la visualisation, n'oubliez pas d'inclure les éléments suivants :

- Ressenti du mouvement
- Position de la main et du corps
- Position sur la piste
- Bruit de la salle (compétition ou entraînement)
- Etc.

Vous pouvez aussi demander à un entraîneur de vous aider à définir les points importants de votre visualisation. De plus, pour mieux ressentir les mouvements lors de la visualisation, vous pouvez reproduire les gestes avec votre main par exemple, avec ou sans arme. En bougeant votre corps, vous renforcerez votre travail de visualisation avec des sensations supplémentaires et contrôlées.

## EXEMPLE D'EXERCICE DE VISUALISATION

Dans le tableau ci-après, vous trouverez les différentes étapes pour un travail de visualisation. Il y est décrit ce que vous feriez et pourquoi lors de chaque étape. Pour cet exercice, l'athlète est au club et il souhaite perfectionner son action du coup droit.



<i>Étape</i>	<i>Ce que je fais</i>	<i>Ce que je recherche</i>
1 – Se placer dans le contexte	Je prend une épée dans la main et m’isole dans la salle. Je reste debout.	Me mettre dans les conditions optimales de concentration.
	Après avoir fermé les yeux, je me concentre sur la ma respiration.	Faire le vide dans ma tête, me calmer.
	Je dirige mon attention sur moi qui sui sur une piste. Je me visualise à la 1ere personne.	Diriger mon attention sur l’action que je veux exécuter.
2 – Le travail de visualisation	Je m’imagine en position de garde à ma ligne de mise en garde. Mes yeux sont fermés. Je me repère sur la piste.	Avoir des détails réalistes de mon action, ressentir ce que je visualise.
	Je ne bouge pas mais ressent chaque muscle de mon corps.	
	J’exécute mon mouvement au ralenti, je me place de façon à ce que l’exécution soit la meilleure possible et resent chaque mouvement. Je bouge légèrement ma main qui tient l’épée. Je visualise chaque mouvement nécessaire pour exécuter mon action. Je visualise également mon retour à ma position de départ.	Contrôler mon mouvement autant que possible. Ressentir ce qui ce pase lors de l’exécution du mouvement.
	Je répète cet exercice de visualisation.	Renforcer ma confiance dans l’action.
3 – Retour	J’exécute l’action sur une piste avec ou sans adversaire. Si besoin, je peux recommencer les étapes 1 et 2 pour améliorer l’exécution de l’action.	Mettre en pratique l’action pour l’améliorer en situation de match.

<i>Étape</i>	<i>Ce que je fais</i>	<i>Ce que je recherche</i>