



UTILITE DE LA VISUALISATION MENTALE

Il est aujourd'hui clairement démontré que la visualisation est active dans des cas bien particuliers. Ainsi, le tireur trouvera, dans le tableau ci-dessous, les domaines où la visualisation peut se révéler un outil très efficace, notamment en cas de pression en compétition :

Motivation	<input checked="" type="checkbox"/>
Confiance en soi	<input checked="" type="checkbox"/>
Concentration	<input type="checkbox"/>
Percevoir et traiter	<input checked="" type="checkbox"/>
Canaliser la psyché	<input checked="" type="checkbox"/>
Maîtriser sa volonté	<input type="checkbox"/>
Anticiper	<input checked="" type="checkbox"/>
Communiquer	<input type="checkbox"/>
Tactiques et stratégies	<input checked="" type="checkbox"/>

Le Pistolier découvrira, ci-dessous, comment utiliser la visualisation à bon escient, à travers des exemples pratiques d'utilisation possible de la visualisation :

- Faciliter l'exécution d'un geste technique
- Visualiser ma séquence de tir
- Préparer le déroulement d'une compétition
- Visualiser vos objectifs
- Planifier un programme d'entraînement
- Accroître sa confiance et sa motivation

Bien entendu, ici comme ailleurs, ces outils ne vous seront utiles que si ils sont exercés avec régularité.

FACILITER L'EXECUTION D'UN GESTE TECHNIQUE

- **Phase de mise au calme :**

Après une respiration relaxante, exécutée trois fois de suite, vous vous installez confortablement et fermez les yeux.

- **Phase mentale**

Je visualise mentalement une image de détente, qui, pour moi, représente le bonheur et la sérénité - je me sens parfaitement calme et en harmonie avec moi-même.

Petit à petit je prends possession de cette image de détente : Je peux en apprécier tous les couleurs, sentir les odeurs dégagées par la vision, ressentir toutes les sensations que me procure cette image

Je remplace maintenant cette image de détente par l'image du geste technique que je souhaite accomplir (Le lâcher du coup) :

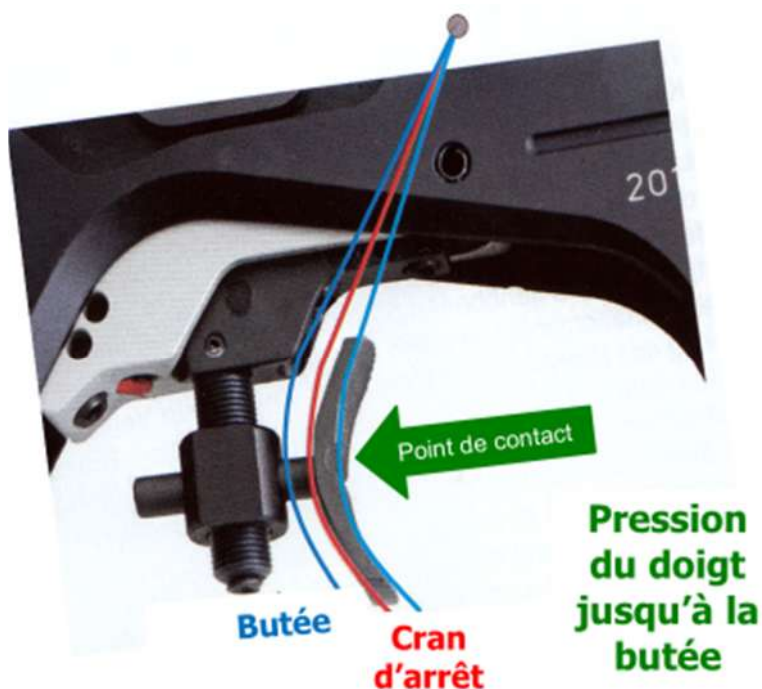
Je parcours mentalement toutes les étapes de ma séquence de lâcher, avec minutie :

Je sens le poids de l'arme dans ma main, mon bras qui monte en cible, mon index de tir qui presse la queue de détente, jusqu'au point dur, je presse de manière souple, régulière et progressive jusqu'à la butée

Je répète plusieurs fois tout le processus, sans rien omettre.

Lors de chaque visualisation mentale, je prends soin de bien associer également toutes les sensations kinesthésiques et sensorielles provoquée par l'exécution du geste. Ceci renforcera ma mémoire gestuelle.

Le geste s'estompe progressivement, je m'étire profondément et j'ouvre les yeux.



- **Phase d'exécution**

Je n'ai plus maintenant qu'à reproduire strictement ce que je viens de visualiser mentalement.

Il est impératif de faire suivre la visualisation mentale par une exécution pratique du geste technique afin d'en augmenter l'efficacité et de créer une mémoire gestuelle, à laquelle le sportif pourra ensuite se référer, en cas de doute.

VISUALISATION DE MA SEQUENCE DE TIR

Le tireur se trouve confronter à une de ces situations, sources de conflits :

- Je ne fais que de mauvais coups et j'ai l'impression de ne plus savoir tirer ! je suis totalement désemparé par cette situation !
- J'ai fait des (trop) bons coups et je n'arrive plus à lâcher les suivants, de peur de faire un mauvais résultat !
- Je n'arrive plus à obtenir de bons résultats en compétition, alors que je savais pourtant si bien le faire à l'entraînement.

Le tireur doit impérativement recentrer toute son attention sur la bonne exécution de sa séquence de tir, et pour ce faire, il utilisera à bon escient un processus de visualisation mentale. Pour ce faire, nous recommandons d'exercer la visualisation, sur la base du modèle suivant :

Ecrire sa séquence de tir

Ecris, avec tes mots, toutes les phases de ta séquence de tir, de la prise de position jusqu'au départ du coup.

Ma séquence de tir	
Description des phases successives conduisant au départ du coup	Mots-clés
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Sois le plus précis possible. N'ometts aucun point.

<i>Exemple d'une séquence de tir</i>	
Partie 1 : Chargement de l'arme	
Placer et envoyer la cible, charger l'arme	
Partie 2 : Placer l'arme sur le corps	
Prise en main de l'arme (encroiser, position des doigts, placement de l'index sur la queue de détente)	
Partie 3 : Se placer sur la cible	
Contrôle du point zéro, correction	
Partie 4 : Coordination du lâcher avec la visée	
Laisser descendre le pistolet vers la cible	
Expirer pour rentrer en cible et venir rejoindre la zone de visée en bloquant la respiration.	
Débuter l'action du doigt en renforçant l'accommodation visuelle	
Départ du coup avec tenu après le départ du coup	
Partie 5 : Vérification – récupération	
Reposer l'arme sur la banquette	
Vérification de l'impact	
Réflexion sur le geste et récupération	

Ecris ta propre séquence de tir avec tes propres mots

Tir à sec à domicile

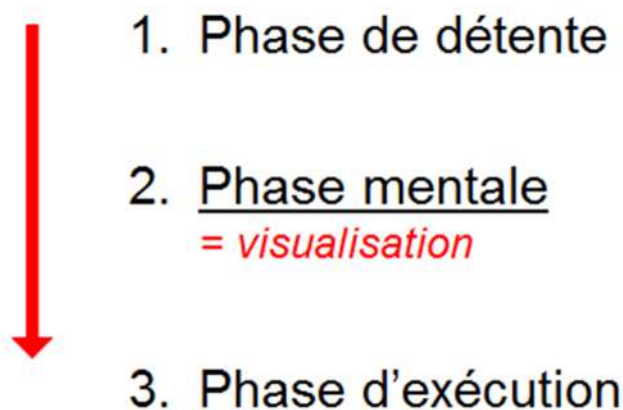
A domicile, reproduis ta séquence de tir à sec - Position debout sans arme. Puis, en fermant les yeux, « remémore-toi avec précision chaque phase de ta séquence de tir te conduisant jusqu'au lâcher du coup ».

Compare si la réalité est bien conforme avec ce que tu as écrit sur ton document. Au besoin, adapte /corrige le déroulement de ta séquence de tir écrite, en en simplifiant le déroulement. Ce processus doit alors être parfaitement mémorisé pour pouvoir ensuite être directement appliqué, dès l'apparition d'une source de conflit.

Mode d'emploi pour une bonne visualisation

Nous allons utiliser la visualisation de la séquence de tir pour nous permettre de mieux nous raccrocher à la technique de tir et en faciliter ensuite l'exécution.

Processus en 3 phases :



1. Phase de mise au calme

Respiration relaxante : à exécuter 3 x de suite, calmement :

Les yeux fermés : Inspire profondément puis expire calmement, en expulsant l'air de tes poumons le plus lentement possible.

Prends conscience de ton souffle, sans le modifier. Concentre toute ton attention sur l'air qui entre et sort de tes poumons. Visualise l'air entrant puis sortant de tes bronches, respire calmement, sereinement.

-> Obtention d'une sensation de calme et de détente !

2. Phase mentale

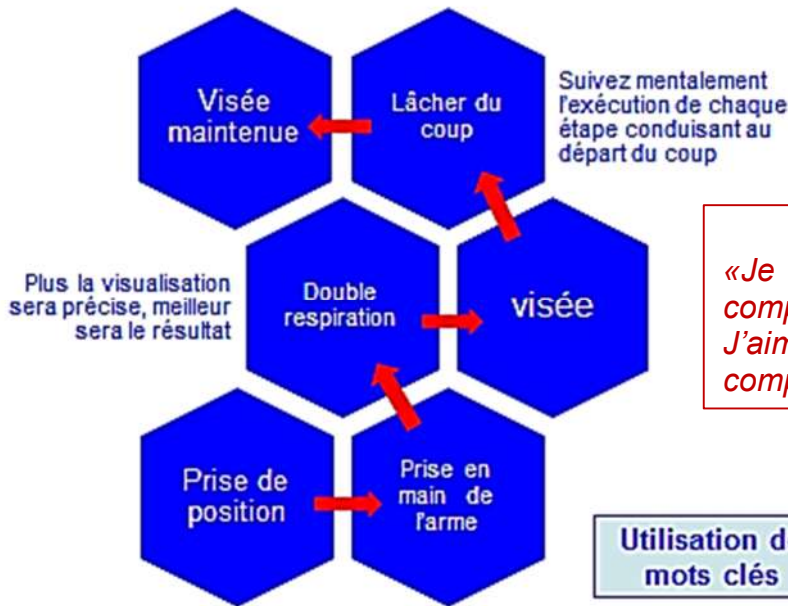
Tout en respirant calmement, déroule ta séquence de tir (que tu connais par cœur) de la position des pieds jusqu'au lâcher du coup.

Utilise des mots clés, des images choc pour te représenter le mieux possible les phases composant ta séquence de tir : Ainsi imagine-toi levant le bras et ressens la sensation physique de la montée de l'arme en cible !

Visualise le processus du départ du coup en ressentant, avec une précision extrême, la pression du doigt sur la queue de détente, la prise du cran d'arrêt puis la pression progressive jusqu'à la butée, tout en reproduisant en parallèle l'image idéale de visée...

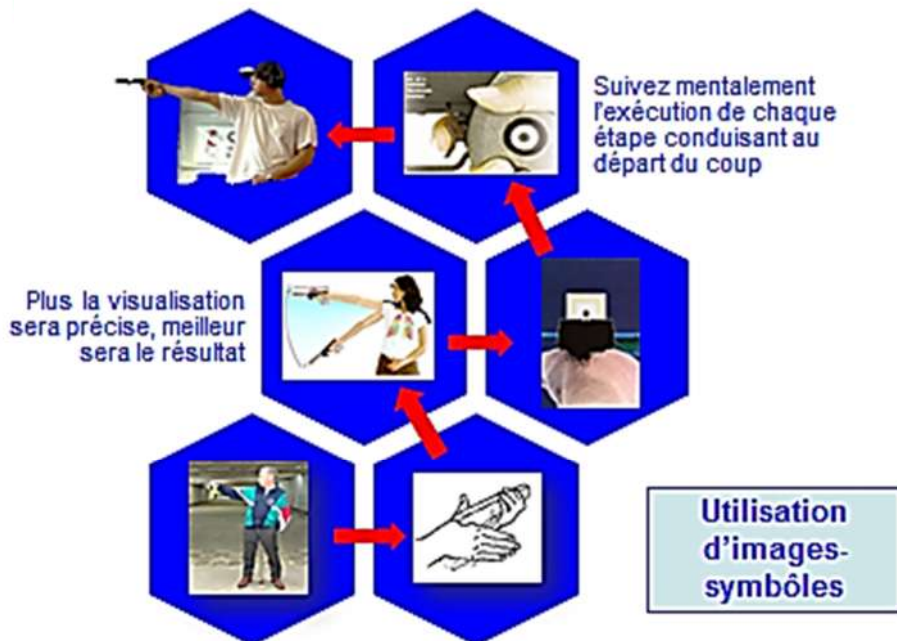
-> As-tu senti le recul de l'arme, lors du départ du coup !

Visualisation mentale des étapes conduisant au départ du coup



Discours mental
«Je me vois exécuter les phases composant ma séquence de tir. J'aime tirer et il n'y a que cela qui compte»

Ce processus doit être mémorisé!



Ce processus doit être mémorisé!

3. Phase d'exécution

Le tireur n'aura ensuite plus qu'à mettre en pratique ce qu'il vient de visualiser : Il exécute la technique de tir en suivant rigoureusement le processus qu'il vient de visualiser mentalement. Ce faisant, il lâche son coup comme il a appris à le faire à l'entraînement.

ANTICIPER LE DEROULEMENT D'UNE COMPETITION

Se préparer efficacement pour un match ou une compétition peut aussi se faire au moyen de la visualisation. Cela implique de rechercher la performance et d'anticiper les actions à entreprendre. Ceci signifie aussi que l'athlète soit prêt tant physiquement que mentalement et qu'il maîtrise l'enjeu tactique.

Le sportif va s'imaginer le déroulement précis de la compétition, tel qu'il souhaite la vivre. Il va ainsi se représenter le contexte du match, ses adversaires ainsi que les contraintes imposées par le match, avec, bien entendu, les moyens de les surmonter.

La visualisation devient ici une sorte de conditionnement permettant de favoriser la mise en œuvre de la stratégie choisie le jour de la compétition.

Enfin, il importe que la visualisation soit toujours positive et débouche sur une victoire, tout en respectant strictement les dimensions spatio-temporelles de la compétition.

Fort de ce qui précède, voici un modèle de processus à suivre :

- Après une respiration relaxante, exécutée trois fois de suite, vous vous installez confortablement et fermez les yeux.
- Vous vous projetez dans votre match
- Vous vous voyez finir votre échauffement et gagner le pas de tir.
- Vous pouvez percevoir la montée d'adrénaline... vous êtes prêt et certain de votre talent. Lorsque le mot « START » retenti, vous êtes prêt à lever le bras pour dérouler votre séquence de tir. Une séquence que vous connaissez parfaitement et que vous maîtrisez.
- D'entrée de jeu, vous prenez l'avantage au score et imposez le rythme du match.
- Vous pouvez visualiser les passes et les points obtenus. Vous conservez toujours votre avantage, alors que vos adversaires sont dans la difficulté. C'est vous qui dictez les règles du match, comme vous aviez prévu de le faire.
- Tout se passe comme vous voulez que cela se passe et c'est vous qui gagnez nettement au score !



Il est conseillé d'imaginer que l'on prend le dessus sur ses adversaires !

Travail associé à une vidéo

Une autre manière de préparer une compétition serait de le faire en visualisant une compétition, dans laquelle ont pris part vos principaux adversaires.

- Vous repérez et analysez les points forts et décelez les points faibles de votre adversaire principal. Il réalise, par exemple, un moins bon coup tous les 3 coups.
- Puis, en phase de visualisation, vous vous imaginez confronter à cet adversaire. Il reproduit ce que vous avez visionné, car ce sont ses repères, mais vous, vous arrivez, par une meilleure maîtrise technique à lâcher vos coups de manière régulière, sans problème majeur. Vous avez un moral de vainqueur et rien ne vous résiste !
- Tout se passe comme vous voulez que cela se passe et c'est vous qui gagnez nettement au score !

VISUALISER VOS OBJECTIFS

La visualisation peut également renforcer votre motivation et vous permettre d'atteindre vos objectifs.

a) Détermination de vos objectifs

C'est le point crucial : Point de résultat sans fixation d'objectif ! En début d'année, vous devez ainsi vous fixer des objectifs réalistes, qui vous permettent de progresser par pallier, jusqu'au but que vous vous êtes fixés, par exemple se classer dans les 10 premiers du championnat suisse au pistolet 10m.

Les objectifs doivent être connues et partagés par l'athlète et l'entraîneur.

b) Ecrire vos objectifs annuels

c) Phase mentale

Relaxation et phase de visualisation mentale :

Je visualiser les objectifs que je me suis fixé – je choisis l'objectif que je juge le plus important à atteindre – mon objectif prioritaire – je peux le visualiser dans toutes ses dimensions - en y associant toutes les sensations qu'il me procure – je peux visualiser les différentes étapes me conduisant à la réalisation de mon objectif prioritaire.

Je me vois réussir à réaliser ces différentes étapes avec efficacité et détermination – Je franchis tous les obstacles se trouvant sur mon chemin – rien ne parvient à m'arrêter – je suis calme et serein, j'ai rempli mes objectifs.

L'image de mon objectif s'estompe peu à peu – je m'étire et je respire profondément en ouvrant les yeux.

Mettre en place des routines de visualisation mentale

Il importe d'entraîner régulièrement et méthodiquement sa visualisation mentale : Pour ce faire, il faut suivre un protocole précis afin de renforcer ses sensations. Les routines peuvent se résumer par des mots-clés ou des images/symboles, auxquels il sera possible de se référer ensuite en tout temps !

Exemple du « viser – presser »

Avant la compétition

Relaxation + Visualisation d'une image en relation avec l'objectif recherché

Pendant la compétition (à l'occasion d'un temps de repos ou d'un arrêt)

Relaxation + Visualisation d'un geste, d'une séquence. Renforcer ou corriger le mouvement.

Après la compétition

Relaxation + visualisation mentale de la compétition. L'athlète revit l'entier de la compétition et en recueille les différentes impressions.

PLANIFIER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

La visualisation peut aider à planifier un plan d'entraînement. Ainsi, le tireur et son entraîneur veulent-ils se fixer comme objectif annuel d'entraîner parfaitement le processus du départ du coup, en même temps que l'endurance à tenir son arme immobile.

▪ Phase d'autoévaluation mentale

Le tireur sportif va lui-même autoévaluer la qualité de ses représentations mentales, sur une grille de 1 à 6 :

1	2	3	4	5	6
<i>très difficile à imaginer</i>	<i>difficile à imaginer</i>	<i>assez difficile à imaginer</i>	<i>assez facile à imaginer</i>	<i>facile à imaginer</i>	<i>très facile à imaginer</i>

Pour ce faire, il va visualiser sa séquence du lâcher du coup, point par point, en n'omettant aucun détail, jusqu'au départ du coup. Il va ensuite classer ses images selon la grille ci-dessus.

A chaque fois qu'une image ne sera pas de qualité suffisante, le sportif répétera la visualisation, jusqu'à l'obtention d'une vision parfaite (externe, interne, kinesthésique, tactile, auditive). Cette phase sert ainsi à évaluer les capacités de visualisation du sportif.

▪ Phase de détermination des objectifs

Les objectifs sont définis entre l'entraîneur et l'athlète et ce dernier participe de manière active à la fixation de ses propres buts.

▪ Phase de répétition mentale

Il s'agit d'intégrer maintenant le travail de visualisation, avec directement aux séances d'entraînement physique et technique :

Exemples :

- Visualiser pour se perfectionner
- Visualiser pour préparer un match
- Visualiser pour améliorer sa confiance en soi
- Visualiser pour analyser son propre match, etc...

A chaque fois, il existe plusieurs options possibles pour individualiser le travail. La répétition mentale du mouvement, jointe à la projection de situations déjà vécues ou à venir renforcera encore le processus.

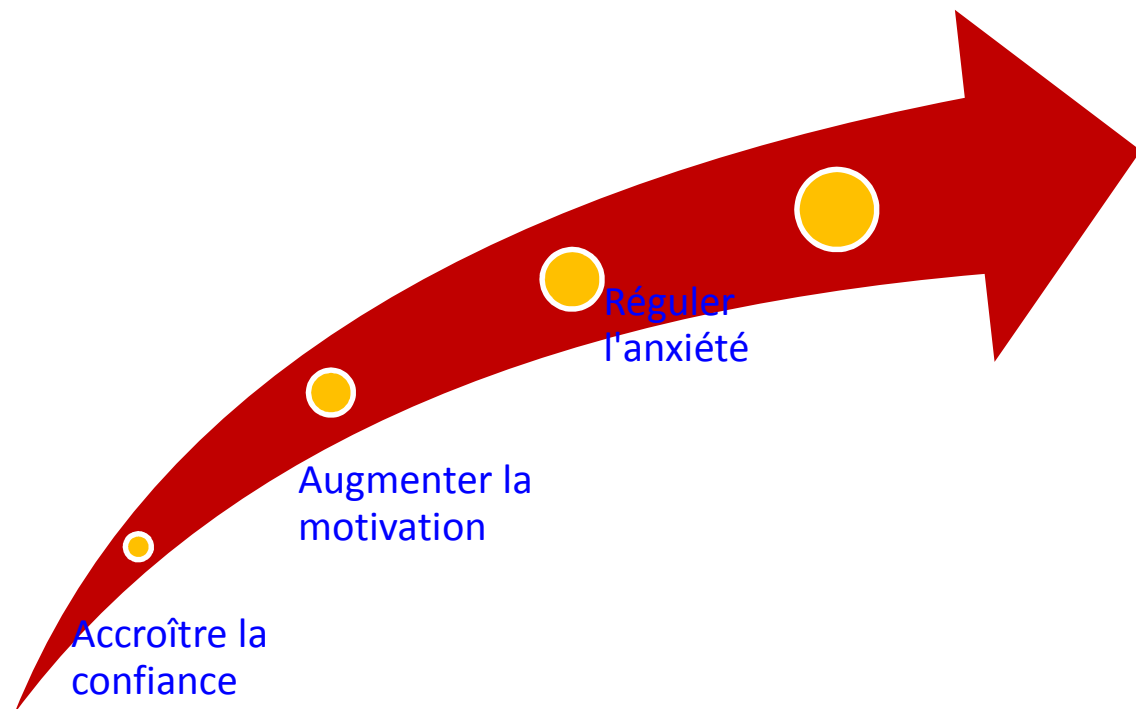
▪ Réajustement

La dernière phase consiste à réévaluer régulièrement les capacités de visualisation du sujet, ce qui permettra d'individualiser au maximum le processus.

Il ne vous reste plus qu'à mettre en pratique, en fonction de vos propres besoins !

ACCROITRE SA CONFIANCE ET SA MOTIVATION

Les plus grands champions donnent très souvent l'impression de posséder un moral d'acier ! En réalité, ces capacités doivent se travailler, au même titre de l'entraînement physique et technique. Dans ce cadre, la visualisation mentale va permettre de :



A réaliser **APRES** un entraînement :

- **Phase de mise au calme**

Après une respiration relaxante, exécutée trois fois de suite, vous vous installez confortablement et fermez les yeux.

- **Phase mentale**

Replonger vous dans la séance d'entraînement que vous venez de vivre ! L'objectif est d'apprécier votre travail qui était de grande qualité :

Visualiser mentalement votre séquence de tir, point par point – l'enchaînement des étapes conduisant inexorablement jusqu'au départ du coup – vous vivez les sensations de la montée de votre bras en cible – vous sentez le poids de l'arme dans votre main.

Vous suivez mentalement le travail de votre doigt sur la queue de détente, jusqu'au point de rupture. Votre coup est parti est c'est un 10 parfait !

Je suis parfaitement bien préparé techniquement et je suis confiant pour la prochaine compétition.

- **Transposition en compétition**

Il suffit désormais au tireur de se remémorer la visualisation mentale de ses entraînements en l'accompagnant de la consigne suivante : « **Je suis parfaitement confiant car je vais tirer comme j'ai appris à la faire à l'entraînement** ».