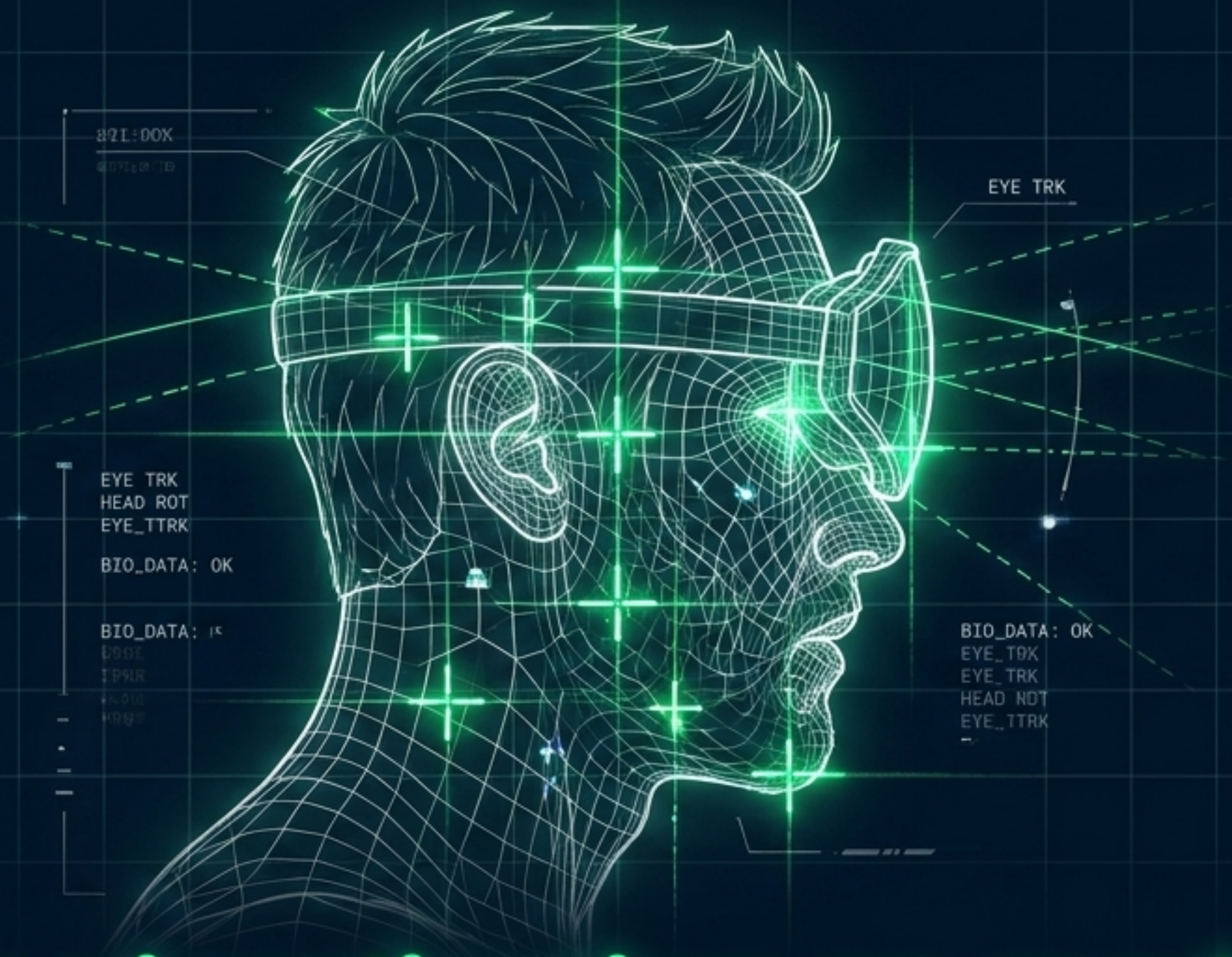


[SYS_ONLINE]

[REC] ●



L'art de la visualisation en mode caméra

Améliorez votre conscience gestuelle et corrigez vos erreurs techniques grâce à l'analyse multi-angles.

L'illusion de la vue interne

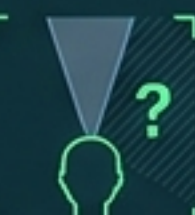
1



Perspective unique

Se voir uniquement à travers ses propres yeux restreint le champ d'analyse.

2



Le point aveugle

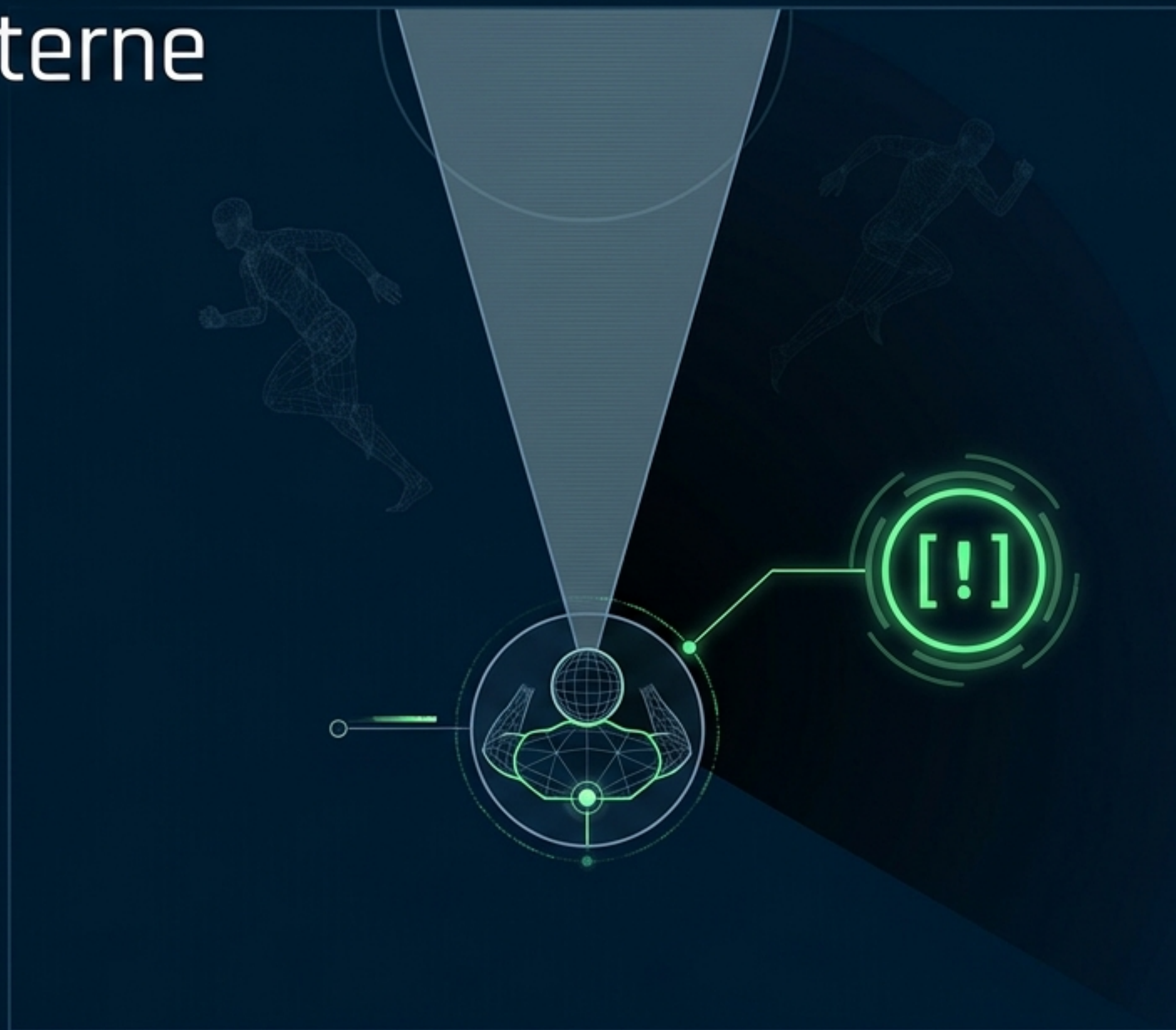
Sans feedback extérieur, il est impossible d'identifier les postures inefficaces.

3



La limite

Les erreurs techniques passent inaperçues.



L'inspiration du mouvement



Danse

Affiner l'expression et la précision corporelle.

Arts martiaux

Perfectionner la technique et anticiper l'adversaire.

Performance scénique

Visualiser son impact et sa présence dans l'espace.

Changement de perspective



	Visualisation linéaire	Visualisation multi-angles
Angle de vue	Limité au regard de l'athlète	Vision périphérique et globale (360°) ✓
Détection d'erreurs	Faible, basée sur le ressenti	Élevée, basée sur l'observation de la mécanique ✓
Fluidité	Statique	Ajustement technique en temps réel ✓



Les trois piliers de la performance



Conscience gestuelle

Comprendre l'impact de chaque mouvement sur la performance.



Correction autonome

Identifier des détails invisibles à la première personne.



Efficacité biomécanique

Affiner les gestes pour les rendre plus fluides et précis.

Étape 1 : La perspective interne

Le socle des sensations physiques.

[PHASE 01 : INTERNE]

- [01]** Imaginer une séquence (tir, saut, course).
- [02]** Se concentrer sur les appuis au sol et la respiration.
- [03]** Ressentir chaque geste de l'intérieur, comme si l'action était réelle.



Étape 2 : La vue extérieure

S'observer comme sur un écran.

- [01]** Regarder mentalement une vidéo de sa propre performance.
- [02]** Observer la position des bras, la posture et la trajectoire (ex: l'angle de la jambe de frappe au football).
- [03]** Prendre conscience des zones d'ombre techniques.



Étape 3 : Le mode caméra avancé

L'analyse spatiale à 360°.

[01] Multiplier les angles (face, profil, arrière) simultanément.

[02] Décortiquer chaque phase (ex: saut en longueur = posture, trajectoire, réception).

[03] Noter mentalement les ajustements biomécaniques requis.



Le catalogue d'exercices tactiques



Visualisation séquentielle

Alterner vue interne et vue externe sur un geste précis.
Ex: un service au tennis.



Analyse multi-angles

Rejouer une action récente sous 3 angles différents pour traquer les erreurs.



Simulation réelle

Superposer la visualisation multi-angles en plein milieu d'un entraînement physique.

Focus sur l'entraînement : La boucle de simulation

Correction immédiate

Ajuster la posture pour la répétition suivante.

Action physique

Réaliser un geste sportif sur le terrain.

Visualisation flash

Prendre un instant pour revoir mentalement l'action sous différents angles.

Intégration au quotidien



Résolution des interférences

Symptômes

Difficulté à construire les angles de vue.

Sensation de flou corporel (manque de conscience gestuelle).

Stagnation sur une erreur technique.

Protocoles de résolution

Démarrer par des séquences très courtes, puis ajouter les détails (bras, pieds) progressivement.

Augmenter la fréquence de l'Étape 1 (Perspective interne) pour réancrer le corps.

Isoler le mouvement défailant et le passer exclusivement en vue Profil ou Arrière.

**“ Ce que vous voyez,
vous pouvez le corriger.
Ce que vous corrigez,
vous pouvez le maîtriser. ”**

[FIN DE LA TRANSMISSION]