

# La technique de visualisation **réaliste** par phases

Anticiper les défis à chaque étape de  
votre performance sportive.

Un guide pratique de préparation mentale.

# La performance n'est jamais linéaire.

Dans de nombreuses disciplines sportives, la performance se déploie en plusieurs séquences distinctes : le début, le milieu et la fin.

Se contenter d'imaginer la victoire finale est une erreur. Chaque phase recèle des défis spécifiques physiques et mentaux qu'il faut anticiper et gérer avec précision pour ne laisser aucune place au hasard.

# Pourquoi changer son approche mentale ?

## L'illusion de la visualisation globale

- **Vision simpliste** : imaginer uniquement la victoire occulte la gestion des imprévus.
- **Surprises imprévues** : le sportif panique face à l'arrivée soudaine de la fatigue ou d'une tactique adverse.
- **Perte de concentration** : un plan trop général entraîne une baisse de vigilance au milieu de l'épreuve.

## La puissance du découpage par phases

- **Anticipation ciblée** : chaque segment critique est préparé mentalement et tactiquement.
- **Adaptation instantanée** : l'athlète sait comment réagir si la fatigue arrive plus tôt.
- **Confiance blindée** : se voir réussir étape par étape installe une résilience psychologique stable.

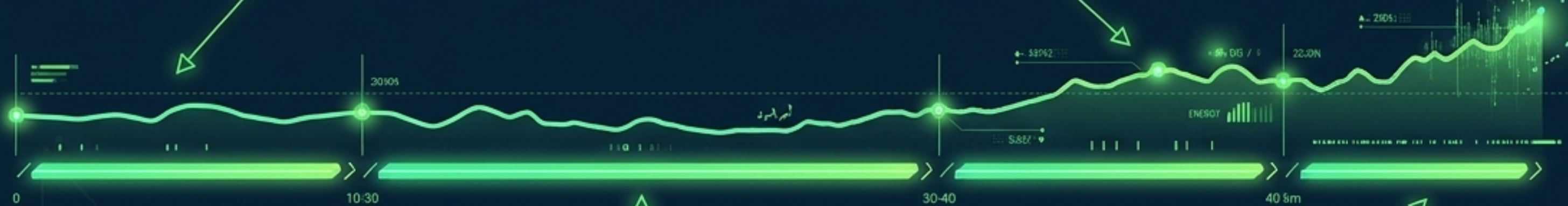
# Construire une visualisation réaliste en 3 étapes



# Définir les phases clés : l'exemple du marathon

0-10 km : installation du rythme.  
(Objectif : trouver le bon élan).

30-40 km : phase critique.  
(Objectif : gérer le mur et la fatigue).



10-30 km : gestion de l'énergie.  
(Objectif : stabiliser l'effort).

40 km à la fin : sprint final.  
(Objectif : conclusion stratégique).

**Principe clé :** identifiez la durée ou la structure de votre compétition (ex: 2 mi-temps, course en 3 portions) et nommez chaque phase selon son objectif propre.

# Ne visualisez pas un scénario idyllique

Prenez en compte les contraintes réelles de chaque portion de l'épreuve.  
Que se passe-t-il si tout ne se déroule pas comme prévu ?

## Les défis externes

- Changement soudain de tactique de l'adversaire.
- Conditions météorologiques imprévues.
- Accélération brutale du rythme de course.

## Les défis internes

- Arrivée précoce de la fatigue musculaire ou d'une douleur.
- Baisse de motivation ou de concentration en milieu de parcours.
- Hausse subite du stress et apparition de doutes mentaux.

# Le circuit de la réussite : visualiser la solution



# Exercice 1 : le listage des défis

Prenez votre prochaine compétition et clarifiez vos challenges de manière méthodique :

<b>Phase de l'épreuve</b>	<b>Défis potentiels</b>	<b>Ressources nécessaires</b>
<p>(Diviser la compétition en 2 à 4 étapes clés chronologiques).</p>	<p>(Lister les obstacles internes ou externes réalistes pour cette phase spécifique).</p>	<p>(Identifier vos points forts, techniques ou solutions tactiques pour y répondre).</p>

# Exercice 2 : la répétition mentale

## 1. Fermer les yeux

S'installer confortablement et se concentrer pour parcourir la première phase.

## 2. Placer les obstacles

Intégrer visuellement et physiquement les défis anticipés pour cette portion précise.

## 3. Visualiser la solution

Appliquer immédiatement la réponse technique ou l'auto-encouragement prévu.

## 4. Passer au segment suivant

Une fois la sensation de maîtrise atteinte, répéter l'opération pour la phase suivante, jusqu'à la fin.

# Exercice 3 : le scénario de stress accru

Pour tester la solidité de votre préparation, introduisez volontairement un chaos contrôlé dans votre scénario mental.

- Ajouter un imprévu : injecter un changement soudain et majeur (ex: météo changeante, équipement défaillant).
- Visualiser une réaction efficace : imaginer une reprise de contrôle immédiate, calme et sans panique.
- Renforcer l'adaptabilité : développer une flexibilité mentale totale pour empêcher l'improvisation négative le jour J.



# Surmonter les pièges de la méthode

**Le piège** : trop imaginer le négatif (risque de panique).

**La solution** : contrebalancer instantanément chaque risque par la projection d'une solution concrète et rassurante.

**Le piège** : tendance à la superficialité (survoler les phases sans détails).

**La solution** : prendre le temps de vraiment vivre chaque moment, en y associant les émotions et les sensations physiques.

**Le piège** : manque de cohérence (les phases se chevauchent mal).

**La solution** : clarifier strictement la chronologie ou la logique technique des segments avant de fermer les yeux.

# Intégration dans la routine d'entraînement

## Ajuster après la compétition

**Analyser le réel** : si une phase a été mal anticipée ou sous-estimée, corriger le scénario pour la prochaine échéance.

## Préparer la visualisation

**Avant l'épreuve** : décomposer les étapes sur papier et lister les défis de manière exhaustive.

## Pratiquer régulièrement

Avant les séances clés : répéter mentalement le découpage jusqu'à ce que la transition entre les phases devienne naturelle.

Ce que vous y gagnez

## Confiance

Vous savez exactement comment réagir si un imprévu survient, car le terrain est déjà connu mentalement.

## Adaptation

Vous gérez infiniment mieux la pression lors des moments critiques en milieu ou fin d'épreuve.

## Performance

Vous consolidez le fil directeur de votre stratégie en éliminant l'improvisation négative.

“Anticipez chaque **étape**, et les obstacles ne seront plus des surprises, mais des rendez-vous avec la **réussite**.”

La performance commence avant même la ligne de départ.  
Répétez, ajustez, excellez.