

Vrai ou Faux : Imagerie / Visualisation

- 1- Si tu t'imagines en train de faire un mouvement, cela active les mêmes zones cérébrales que celles qui sont liées à quand tu fais ce même mouvement sur glace

Vrai / Faux

- 2- Il est possible de faire de l'imagerie...
- A) En s'imaginant être la personne qui fait l'action (comme dans un jeu vidéo où la caméra est « dans le joueur »)

Vrai / Faux

- B) En s'imaginant être une personne qui n'a aucun rapport avec l'action que tu veux faire (par exemple, un spectateur ou un joueur sur le banc)

Vrai / Faux

- 3- Pour être en mesure d'avoir une bonne séance d'Imagerie ma respiration n'est pas vraiment importante

Vrai / Faux

- 4- La Visualisation peut aussi être utilisée pour gérer les émotions et se préparer à la compétition

Vrai / Faux

→ Retrouve les réponses dans le bas de la dernière page 🔄

Voici Braden Holtby qui pratique l'Imagerie :

<https://youtu.be/zFkbi9MT-Mc?list=PLfj4Z1I20SzB2cVqRQM5GK0stUw5CAuL>

Voici Michael Cammaleri qui pratique l'Imagerie :

<https://www.youtube.com/watch?v=AH2NhZhJRo>

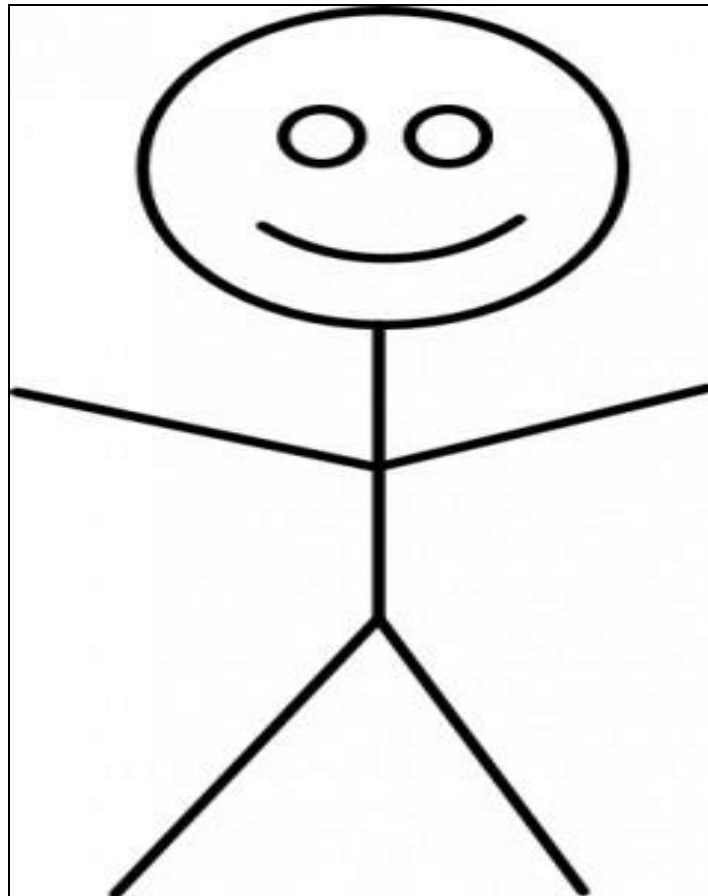
Envie de commencer à visualiser toi aussi ?

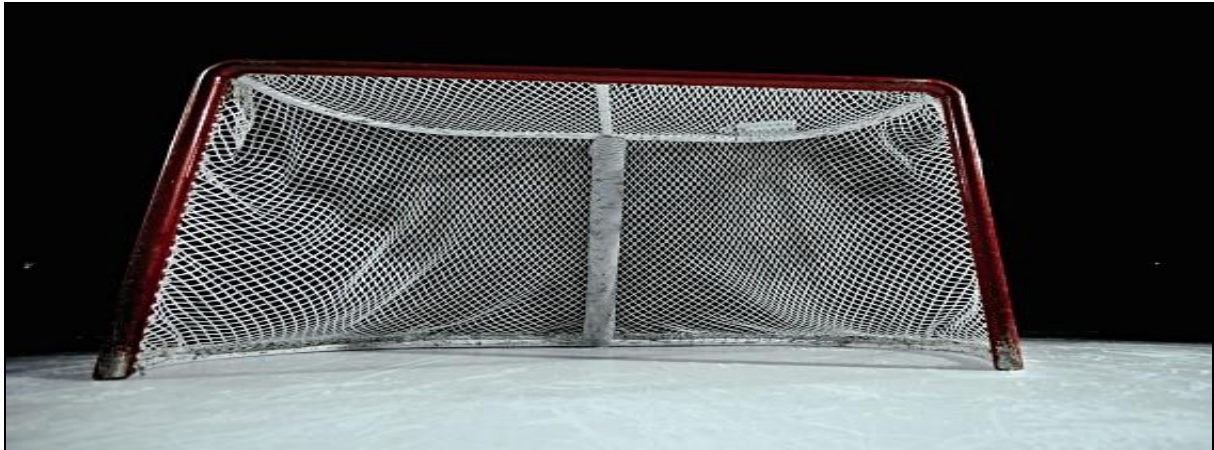
« Warmup » :

Je te demande d'imaginer dans ta tête un *bonhomme-allumette* comme celui que tu vois ci-dessous. Prends bien le temps de voir tous ses morceaux: la tête, les bras, les jambes et le tronc.

Si ça ne fonctionne pas, voici un petit truc: regarde l'image du bonhomme ci-dessous pendant 20 secondes et ferme les yeux rapidement. Il devrait être présent.

Passons à la 2^{ème} étape : Fais bouger ton bonhomme! Il peut envoyer la main, sauter ou courir, c'est ton choix. Si ça fonctionne, félicitations, tu es capable de faire de l'imagerie ! 😊





« Game time »

- **1^{ère} Période :**

Imagine-toi avoir un seau de 20 rondelles à ta portée. Tu dois lancer ces 20 rondelles dans ta tête sous forme d'imagerie. Envoie les rondelles dans des coins différents du filet. Cette imagerie peut être réalisée tous les jours

- **2^{ème} Période :**

Même principe, on commence avec le protocole de départ. On garde le filet comme référence et on ajoute un passeur. Tu peux imaginer un ami, un coéquipier ou même ton idole te faire des passes avant de prendre ton lancer au but. Encore 20 rondelles à lancer

- **3^{ème} Période :**

Encore une fois, on débute avec le protocole de départ en imaginant un gardien de but devant le filet. Il faut le voir bouger et tenter d'arrêter les rondelles, sans y arriver bien sûr! On lance encore 20 rondelles.

« L'imagerie est un outil puissant pour aider à l'apprentissage de nouveaux aspects techniques. Elle peut aussi être utilisée pour gérer les émotions et se préparer à la compétition »

-Ton Coach-

→ Réponses VRAI – FAUX

- 1- Vrai
- 2- A) Vrai B) Vrai
- 3- Faux
- 4- Vrai