

L'IMAGERIE

Modèle PETTLEP



P

PHYSIQUE

L'imagerie doit se rapprocher au plus près de la performance réelle donc englober toutes les sensations (toucher, vision, ouïe, odorat, gout, kinesthésie...)

E

ENVIRONNEMENT

Identique ou presque à celui dans lequel la performance doit être réalisée (Où ? Avec qui ? A quoi ça ressemble ?...)

t

TÂCHE

L'imagerie doit être spécifique à la tâche désirée (mêmes pensées, émotions, actions...)

T

TEMPS

Doit correspondre à la réalité (vitesse réelle qui évolue avec l'expertise)



e

LEARNING / L'APPRENTISSAGE

L'image évolue pour s'adapter avec le niveau de l'athlète à l'instant T

E

ÉMOTIONS

Associer les émotions liées ou bien la manière de les gérer si ce sont des pensées négatives



P

PERSPECTIVE

Interne ou externe selon l'objectif et les préférences individuelles



D'après Holmes & Collins (2001, 2002)



Mind for you
Conseil en Préparation Mentale et Coaching

