

# 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

