PILIER 3
VISUALISER

Fiche récap veille de match | Je visualise mes actions clés

1. JE M'INSTALLE

→ **Je trouve un endroit tranquille, je me pose, je respire.**

↳ Je respire pour être pleinement présent.

☐ Un endroit tranquille ☐ Je me pose ☐ Je respire lentement

2. SUR UN GRAND ÉCRAN, DANS MA TÊTE

→ **Je réalise mes gestes clés et mes actions clés dans leur parfaite réalisation.**

↳ J'observe chaque détail, puis je pose l'intention qui s'y réfère.

☐ Position du corps ☐ Position du regard ☐ Début du geste ☐ Fin du geste

	Mon geste ou mon action clé	L'intention qui s'y réfère
1.		
2.		
3.		

Je répète plusieurs fois : ☐ ☐ ☐ ☐

3. SI BESOIN : VERSION ASSOCIÉE

→ **Je vis le geste de l'intérieur.**

↳ Je ressens toutes les sensations.

Mes sensations : _____

4. JE GARDE EN MÉMOIRE

→ **Je garde ces images et ces sensations.**

Mon image clé : _____ **Ma sensation clé :** _____

Mon mot clé : _____

✓ Je l'ai déjà vécu dans ma tête. Je suis prêt !!

! **Une visualisation est : positive, précise et répétée**

! **N.B. : La visualisation demande de l'entraînement. Commence par 5 minutes, et fais-toi guider au début si besoin.**

Fanny Labiste
OSER · RÉUSSIR
COACH PROFESSIONNEL