

Les blessures et la visualisation

Un Athlète est une personne qui cherche à dépasser constamment ses limites physiques, mentales et émotives. Au fur et à mesure de sa progression, se dépasser peut très bien passer sans embûche jusqu'au niveau national voire international pour les plus talentueux, solides et travaillant, mais pour le reste ça casse en cours de route.

Souvent le physique est le bouc émissaire parce que ce sont des blessures qui se voient, qui se diagnostiquent et qui se réhabilitent. À travers ses blessures, l'Athlète va développer la PATIENCE, le COURAGE de se relever, de continuer ce qu'il aime, la PERSÉVÉRANCE car souvent la récupération n'est pas linéaire, la MOTIVATION et la HATE de reprendre le ski.

Mais il y a aussi les blessures psychologiques, plus difficiles à évaluer et plus insidieuses.

Par exemple le **DOUTE** :

« Vais-je arriver à re-skier comme avant ? »

« Les autres ont progressé pendant le temps où je me suis arrêté : est-ce que je vais encore être "dans le coup" ? »

La **PEUR** :

« Est-ce que ça va faire mal ? »

« Est-ce que je vais pouvoir compter sur mon corps à 100% ? »

Pour retrouver cette **CONFIANCE** avant même de rechausser vos skis, je vous conseille **DÈS LE MOMENT** où vous apprenez que vous avez un ligament croisé de rompu, un problème vertébral important qui vous immobilise quelques semaines.

DÈS CE MOMENT-LÀ :

FAITES DU SKI DANS VOTRE TÊTE, VISUALISEZ, VISUALISEZ, VISUALISEZ mais pas n'importe quoi, ni n'importe comment !

Vous allez visualiser les meilleurs moments que vous avez eu dans votre passé. S'il y en a beaucoup choisissez un événement et vous le changerez de temps en temps. Vous visualisez comme si vous étiez en train de faire du ski c'est-à-dire comme **ACTEUR** (et non spectateur = je me regarde le faire comme à la vidéo). Vous visualisez des images, naturellement, mais aussi toutes les sensations de mouvement, les accélérations, les absorptions, les sauts avec la sensation en l'air etc. Vous visualisez avec tous vos sens : les bruits de la neige, des skis. L'air que vous respirez s'il faisait très froid etc. Cela doit être parfaitement réel pour votre cerveau et tout votre corps, comme lorsque vous l'avez fait.

Cette visualisation va vous permettre d'entretenir ce qui est acquis. Cela préserve votre musculature, votre équilibre, votre coordination, vos réflexes

tous vos acquis et plus car de la même manière, tout en étant blessé, vous allez pouvoir progresser techniquement

Les autres skient sur la neige et vous, vous skiez dans votre tête !

Et c'est la même chose au niveau de la commande cérébrale, vous apprenez à automatiser les bons gestes.

Comment ? Vous visualisez encore !!!

Cette fois ci, souvenez-vous des corrections de votre entraîneur lors de vos derniers entraînements sur neige. Vous allez vous visualiser dans le futur, sur une belle piste de bosses que vous aimez et vous corrigez vos défauts : prenez un défaut à la fois. Visualisez-le sur plusieurs descentes jusqu'à ce que la correction soit parfaite c'est parfois difficile. À chaque erreur, vous faites un arrêt sur image, vous reculez le film et vous recommencez ce qui vous pose problème jusqu'à la perfection. Cela peut vous prendre des semaines (comme sur les skis!!!) pour améliorer un saut mais une fois de retour sur les skis, vous allez être surpris : ça marche !!!

Si je récapitule ce que peut apporter un arrêt obligatoire à cause d'une blessure :

la **PATIENCE**, le **COURAGE**, la **PERSÉVÉRANCE**, la **MOTIVATION** et la **DISCIPLINE**, l'**HUMILITÉ** car l'orgueil en a pris un coup.

Et puis vous aurez peut-être découvert ou perfectionné la **VISUALISATION** et le **PLAISIR** de skier dans sa tête, autant que vous voulez... ceci dit vous pouvez également le faire même si vous n'êtes pas blessé !!!

Bonne **VISUALISATION**

Anne **DAVID**

« Le fait de travailler mentalement, de manière régulière, les gestes, les enchaînements, les points essentiels, la correction, les placements, optimise de façon considérable la qualité de la réalisation... »