



## Compte-rendu de la Web –Conférence

-Imagerie Mentale- Mardi 11 mai 2021

Présentation de la conférence : Yann Bouchet, spécialiste en préparation mentale

Introduction : Annie Le Roy, LAURA TT

Participants : 17 participants qui se répartissent en joueurs, entraîneurs, dirigeants.

Il est proposé un rapide tour de table afin que chacun puisse se connaître.

Comme la dernière fois, le groupe est formé de joueurs, entraîneurs et dirigeants.

17 personnes se sont inscrites, ce qui est moins que lors du premier webinaire (46).

En 1<sup>er</sup> lieu Yann explique que l'on peut imaginer des situations de jeu et propose un exemple de situation d'exercice très simple qu'il nous montre par un schéma.

Explications concernant l'image : l'image n'est pas la réalité, elle peut être imaginaire, anticipatrice ou le reflet de la réalité. Elle peut faire appel à 1 ou plusieurs canaux sensoriels  
Yann rappelle les travaux d'Aymeric Guillot, lyonnais et pongiste qui a beaucoup travaillé sur l'imagerie mentale.

Les participants sont appelés à se situer par rapport à 5 items qui interviennent dans la découverte de l'imagerie mentale sous forme d'atelier.

Externe-Interne-Kinesthésique-auditive-combinée

Il y a donc discussions en fonction des résultats des candidats.

Yann demande de travailler la mémorisation de toutes les sollicitations sensorielles.

Fin de la conférence à 21h00.

A Le Roy 17 mai 2021