

Élèves pilotes, améliorez l'apprentissage du vol par la technique de répétition mentale

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Élèves pilotes, améliorez l'apprentissage du vol par la technique de répétition mentale [Texte imprimé] / Pascal Berriot

Auteur(s) : Berriot, Pascal (1961-....)

Publication : Toulouse : Cépaduès éditions, DL 2019

Fabrication / Impression : Toulouse : Cépaduès éditions

Description matérielle : 1 vol. (83 p.) : ill. ; 24 cm

ISBN : 978-2-36493-711-6

EAN : 9782364937116

Autres classifications : 620

Classification décimale Dewey : 629.132 52 23

Résumé ou extrait : Pour performer, les sportifs de haut niveau pratiquent une technique d'entraînement basée sur l'imagerie mentale. Un sportif qui s'imagine en train de faire un mouvement active les mêmes zones cérébrales que celles liées au contrôle musculaire de cette action. La répétition mentale des gestes et mouvements permet non seulement un ancrage plus rapide des automatismes, mais il est également possible de les améliorer. Pour être efficace et donner des résultats, la répétition mentale est une technique qui s'appuie sur une méthode. Il ne s'agit donc pas de vagues pensées ni de rêves éveillés. Dans ce livre, la technique de répétition mentale est appliquée de manière concrète à l'apprentissage du vol. Le pilotage basique est abordé sous forme de séquences et de gestes techniques pouvant être visualisés, répétés mentalement et améliorés si nécessaire. Pilote de chasse et animateur de Techniques d'Optimisation de Potentiel (TOP) en école de formation aéronautique militaire, j'ai pu constater les nombreux bénéfices procurés. Cette technique de renforcement de l'apprentissage est adaptée à tous les élèves pilotes, futurs professionnels comme amateurs. Si vous souhaitez améliorer quelque peu votre apprentissage du vol, je vous invite à découvrir et utiliser la méthode de répétition mentale.

Sujet(s) : FRANCE

MANUEL D'APPRENTISSAGE

MANUEL DE VOL

PILOTE

TECHNIQUE AÉRONAUTIQUE
PILOTAGE

Sujet - Nom commun : Avions -- Pilotage
Imagerie (psychologie)

Adresse électronique et mode d'accès : 384829
384830