



L'imagerie mentale dans le sport

Définition et présentation

Objectifs du support : Découvrir ou redécouvrir l'imagerie mentale !

L'Imagerie mentale : **L'imagerie mentale**, c'est la possibilité pour un individu d'anticiper, d'évoquer, de simuler, de **répéter mentalement** un geste, un son, une sensation, un goût...

C'est en quelque sorte « une **vue de l'esprit** »

L'IM dans le sport : Les images que l'on peut travailler :

- **Images visuelles** = visualisation (trajectoire...)
- **Images motrices** = répéter un geste
- Images qui entrent en jeu dans la discipline : sensations, ambiance, motivation etc.



L'imagerie mentale dans le sport

Dans quels buts utiliser l'IM ?

Quelques exemples :

- 1 Permet d'augmenter la **concentration** (à l'entraînement ou en compétition)
- 2 Facilite l'acquisition, l'entretien, le **développement des habiletés** motrices et techniques
- 3 Favorise l'**automatisation** des habiletés
- 4 Permet de préserver un **entraînement en cas de blessure**



L'imagerie mentale dans le sport

L'IM : beaucoup étudiée, peu pratiquée...

La recherche :

L'imagerie fait l'objet de **nombreuses études**. Les approches sont parfois différentes entre les psychologues et les neurophysiologistes, mais la majorité des chercheurs **souligne l'efficacité de l'imagerie**. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'un tel travail ne remplacera jamais l'entraînement physique.

« Sur le terrain » :

Si les études s'accumulent, l'IM est **peu (voire mal) pratiquée** sur le terrain. La principale raison est probablement pédagogique ; l'IM demande une excellente analyse, une bonne adaptation, et une méthode à définir pour chaque athlète, très précisément.



L'imagerie mentale dans le sport

Idées reçues...

L'IM : une confusion totale...

Le milieu de l'imagerie souffre parfois de sa propre image (!). Même dans certaines fédérations reconnues sur le plan international, on résume trop souvent l'imagerie à un travail de visualisation.

L'objectif est donc d'avancer, avec une réelle envie d'améliorer les performances du sportif.

En étudiant brièvement quelques exemples d'idées reçues (ou vécues) sur le thème de l'imagerie, on arrive petit à petit à une présentation plus juste de l'IM.



L'imagerie mentale dans le sport

Idée reçue n°1 : la visualisation

Cas concret :

« Vous allez visualiser un geste de votre discipline, et le répéter mentalement »

Éléments de réponse :

Ce genre de consigne est fréquemment donné à un expert peu habitué à travailler en imagerie. Mais comment visualiser ? Et pourquoi ? Sur quoi se concentrer ? La référence visuelle suffit-elle ? Combien de fois ? A quelle vitesse ?

La visualisation est souvent instinctive chez le sportif, le préparateur doit pouvoir apporter d'autres éléments, plus pertinents.



L'imagerie mentale dans le sport

Idée reçue n°2 : L'IM est réservée aux experts

Idée reçue :

On entend souvent dire que l'imagerie est réservée aux experts qui connaissent parfaitement leur corps.

Éléments de réponse :

L'un des objectifs de l'IM, c'est justement d'apprendre à connaître son corps.

Par exemple, si on vous demande de fixer le stylo qui est sur votre bureau, de fermer les yeux, et de le saisir, vous allez réaliser un travail de perception de l'espace, en IM. On peut donc démultiplier à l'infini les situations pédagogiques.

L'IM est possible à tous les niveaux, à la seule condition qu'elle soit adaptée.



L'imagerie mentale dans le sport

Idée reçue n°3 : présence permanente du préparateur

Cas concret :

Vous êtes dans une salle, avec le préparateur. Il vous donne les consignes à suivre, parfois en groupe.

Éléments de réponse :

L'imagerie nécessite un effort de concentration important, et ce, quelque soit le niveau puisque les situations évoluent au fil du temps. Au même titre que le préparateur physique, le préparateur mental doit savoir laisser le sportif travailler seul. Parfois, souvent, il peut même planifier un entraînement mental qui sera réalisé en autonomie.

L'imagerie est un travail sur soi-même. Le préparateur est là pour aider, et non pour perturber le travail.



L'imagerie mentale dans le sport

Idée reçue n°4 : l'IM se pratique en salle

Cas concret :

Situation identique à celle de l'idée reçue n°3

Éléments de réponse :

L'objectif essentiel de l'IM, c'est de progresser sur le terrain. Il faut donc, pour réaliser un travail mental qualitatif, se servir du « réel » au maximum. C'est à partir de situations précises que le préparateur mental amène le sportif à se concentrer sur des éléments importants ; d'où la nécessité de savoir analyser l'activité.

Un préparateur mental est avant tout un pédagogue sportif



L'imagerie mentale dans le sport

Idée reçue n°5 : L'IM, ce n'est pas dynamique

Cas concret :

Exercice de visualisation, dans une salle, précédé d'un travail de relaxation et de relâchement (90% des cas...).

Éléments de réponse :

En reprenant les exemples précédents, on sait que l'imagerie s'effectue aussi sur le terrain, qu'elle ne se limite pas à la visualisation, et qu'elle doit être expliquée en toute transparence, adaptée, et planifiée. On sait donc déjà où on va, et pourquoi.

A titre indicatif, la fréquence cardiaque de certains sportifs entraînés à travailler en imagerie peut atteindre 130 pulsations par minute...

Conclusion

Dans le monde du sport, tous les jours, les exemples montrent que ce n'est pas toujours le plus fort physiquement qui l'emporte.

L'imagerie est suffisamment proche du terrain pour animer la confrontation quasi permanente entre les psychologues et les autres scientifiques.

L'IM est, et sera de plus en plus utilisée.

Il existe un fossé immense entre la recherche et le terrain, il faut combler ce retard.

L'IM est efficace, toutes les études le montrent.

Conclusion

Il est donc urgent d '**intégrer** (ou réintégrer) l'imagerie dans les **planifications**

L'imagerie est un lien entre la préparation physique et la préparation mentale (motivations, gestion de carrière etc.)

L'imagerie **se développe à l'international**, elle justifie souvent les réussites sportives de certains athlètes aux conditions physiques comparables

L'imagerie peut être utilisée **dans toutes les disciplines sportives**, y compris dans les sports d'endurance