

Premières réflexions sur l'imagerie

Analyse des images motrices

D'un point de vue théorique, l'imagerie motrice est analysée selon deux conceptions différentes. Deux types de théories se distinguent : les théories « cognitives » et les théories « neuromusculaires ».

Théories cognitives : dans ce cas l'efficacité de la répétition mentale provient du traitement cognitif lié à cette activité ; l'élaboration d'une représentation mentale devient le problème central. Pour le sujet, l'intérêt de l'imagerie motrice serait d'améliorer l'organisation de la perception. Ce point de vue est en accord avec les théories cognitives de l'apprentissage moteur (Adams, 1971 ; Schmidt, 1982) pour lesquelles une activité cognitive intense caractérise les premiers stades de l'apprentissage. En effet, d'après ces modèles la répétition mentale serait efficace en début d'apprentissage alors que son efficacité est diminuée lorsque le sujet contrôle davantage sa motricité.

Théories neuromusculaires : il s'agit de mettre en évidence la nature des relations qu'entretiennent l'action motrice réelle et l'action motrice simulée ; avec comme postulat une forte continuité entre les deux. L'objectif est de mettre en relation les effets de la répétition mentale et l'activité neuromusculaire concomitante de cette répétition. Dans ce type de théories, l'action simulée inclurait des sorties motrices et des sensations kinesthésiques. Elle serait une reproduction à échelle réduite de l'action réelle (Annett, 1996). Depuis les études de Jacobson (1932) il est reconnu que la répétition mentale entraîne une activité électromyographique sur un muscle habituellement sollicité dans la réalisation effective de la tâche. En fait, plusieurs études ont montré que le mouvement imaginé s'accompagne d'une activation motrice des muscles sollicités lors du mouvement réel, voire même de petits mouvements. Cette activité électromyographique périphérique serait suffisante pour envoyer une information kinesthésique vers le système nerveux central. Cette information permettrait de générer une image kinesthésique du mouvement réel.

Annett (1996) propose une alternative empruntant aux deux conceptions cognitives et neuromusculaires. Il considère que le « sens de l'effort » (James, 1982) est nécessaire à toute activité d'imagerie. Des mécanismes de mémoire de rappel seraient à l'origine de ces capacités de pouvoir relater des expériences semblables à celles attendues lors du mouvement réel. Annett propose donc d'envisager l'imagerie motrice comme « l'activation d'un prototype de l'action » et comme « la mémorisation des conséquences perceptives des actions similaires réellement exécutées ».

Intérêts de l'imagerie en escalade

De nombreuses études ont permis d'évaluer l'efficacité de l'imagerie mentale, même si les causes restent encore inexplicées pour certains processus. Yue et Cole (1992) étudient l'effet de l'imagerie mentale sur la prise de force musculaire sur différentes populations : groupe contrôle, groupe s'entraînant en imagerie mentale, groupe s'entraînant en pratique physique. L'étude est réalisée sur les fléchisseurs des doigts. Les résultats sont les suivants :

- +22% de force pour l'entraînement en imagerie mentale
- +33% de force pour l'entraînement en préparation physique.

Si l'on se base sur l'ensemble des études réalisées, il convient de dire que l'imagerie mentale seule ne se substitue pas à la pratique physique, mais l'association des deux est plus efficace que la seule pratique physique.

Ainsi, l'imagerie mentale :

- permet d'augmenter la concentration du grimpeur, notamment en salle d'isolement
- facilite l'acquisition, l'entretien, le développement des habiletés motrices et techniques
- favorise l'automatisation des habiletés, en vue de libérer les processus attentionnels dans la voie
- permet de préserver un travail minimum en cas de blessure.

Remarque importante

Si l'imagerie mentale est utilisée parfois de manière très spontanée par les grimpeurs, il faut néanmoins faire un choix : peut-on utiliser l'imagerie mentale en compétition ? En effet, l'imagerie mentale doit s'utiliser, aux dires de l'ensemble des théories, sur des mouvements que l'on connaît, des séquences que l'on a vécues. Cependant, lorsque le grimpeur lit une voie, il ne sait pas objectivement s'il est capable de la réaliser. D'ailleurs, en règle générale un seul grimpeur sort la voie de finale. Pour infirmer cet argument, on peut penser que si le grimpeur lit une voie d'une certaine manière, c'est qu'il a le bagage technique et l'expérience pour la réaliser. L'échec dans la voie ne serait pas dû à une technique de répétition mentale utilisée à tort, mais aux réserves énergétiques insuffisantes, ou une mauvaise capacité de réorganisation en cas de lecture peu appropriée.

Les images motrices à l'entraînement

Si les séances d'imagerie doivent impérativement se nourrir de la diversité de la discipline, il faut cependant veiller à ne pas brûler d'étapes, respecter et évaluer la progression du grimpeur.

On pourrait envisager deux types d'approches :

L'entraîneur acteur : Planifier sur l'année une progression type, greffée aux blocs de préparations physiques, techniques, ou tactiques.

Avantages : l'imagerie est dans une logique et une dynamique d'entraînement.

Les séances ont un lien direct avec la planification globale.

Inconvénients : accumulation possible de lacunes, quantitatif.

Le grimpeur acteur : Laisser le temps qu'il faut pour chaque étape importante

Avantages : le grimpeur se construit ; il apprend à se connaître à son rythme.

Mode qualitatif.

Inconvénients : Aucun lien avec les objectifs à court ou moyen terme pour un grimpeur débutant en imagerie. Evaluation difficile.

Il paraît donc difficile d'envisager une planification linéaire. D'autant que les disparités face à l'imagerie sont importantes. La planification idéale n'existe donc pas, il n'existe aucune vérité. Alors comment faire ?

L'objectif des prochaines fiches est d'isoler et éclaircir quelques fondamentaux.

Si leur enchaînement peut laisser croire à une certaine chronologie, il ne faut pas non plus hésiter à revenir sur certains points. Plus le grimpeur progressera, plus les ramifications naîtront en vous. En ce sens, libre à vous de vous appuyer sur une progression linéaire, ou de tenter de mêler des fondamentaux.

Ex : demander de réaliser une technique d'imagerie en compétition ; introduire le regard des autres dans les premières séances etc.

Dans tous les cas, il faut veiller à verbaliser les images motrices, dialoguer avec le grimpeur. Ce serait si simple de savoir ce que pense un Homme ! Avant de vous lancer dans l'imagerie, il est conseillé de travailler sur vous, pour bien comprendre chaque étape, sentir les petits progrès qui vous feront avancer, les déclics, les effets, les difficultés.