

## Le travail préparatoire

### L'imagerie, pour qui ?

Le travail en imagerie doit se faire auprès d'un public expérimenté. Pour caricaturer, on ne demande pas à un golfeur de simuler une voie en escalade, ni même à un enfant de simuler un geste en apesanteur. C'est là toute la différence entre « imaginer » (se demander ce que ça pourrait faire) et « simuler / imager », ou « répéter ». L'exemple de l'enfant n'est pas anodin. L'idéal étant de ne pas commencer ce type de préparation avant 16 ou 17 ans : taille adulte, recul sur l'activité, concentration, sont autant de facteurs non négligeables.

D'autre part, assurez-vous d'entraîner un grimpeur motivé, et sérieux. Avec l'expérience, vous saurez distinguer si le grimpeur pense à son goûter, ou s'il répète un geste mentalement.

### Expliquer l'intérêt de l'imagerie

Le rôle de l'entraîneur, pour répondre à quelques tabous, à quelques craintes ou quelques doutes, c'est bien d'expliquer au grimpeur le principe de l'imagerie. Il ne faut pas hésiter à jongler entre les connaissances scientifiques, les exemples de sportifs qui utilisent des préparateurs, ou des expériences.

Un bon moyen d'aborder ce thème : un brainstorming sur l'imagerie avec votre équipe, pour savoir par où commencer.

L'imagerie, c'est une aide et non une finalité, c'est un complément. C'est bien plus encore que la lecture ou la visualisation : c'est un entraînement où le corps réagit. Aidez-vous du cadre théorique. Les grimpeurs doivent comprendre le rapport entre les images motrices et leur pratique « réelle ».

Quelques exemples :

A. Connaissances scientifiques :

Dessiner un muscle sommairement sur un tableau. Expliquer que ce sont bien les nerfs qui permettent la contraction (dessiner l'innervation des fibres par exemple), comme des fils sur lesquels on tire pour fermer le bras par exemple, ou les doigts. L'imagerie, c'est utiliser ces fils sans que le muscle se contracte, c'est travailler la composante nerveuse. C'est continuer à travailler quand le muscle est fatigué ou blessé.

B Des exemples de sportifs :

Renseignez-vous, notamment pour des sports où le sens du mouvement est important : patinage, gymnastique etc.

D'autre part, questionnez les grimpeurs sur des thèmes réalisables, mais qui demandent un certain engagement : « si je vous demande de faire un back flip en

falaise au dessus du point, vous allez le faire sans réfléchir, sans visualiser ? »  
« Si je vous parle d'un vol de 40m, qui a déjà la respiration qui s'accélère avant même de sauter ? » Amenez-les progressivement à la visualisation. Et piègez-les. « Si vous imaginez un saut en élastique, pourquoi certains d'entre vous ont la respiration qui s'accélère ? » Jouez sur les mots : « si c'est uniquement de la visualisation, pourquoi votre corps réagit ? »

C Des expériences :

Demandez à un grimpeur de lire une voie, ou mieux un bloc difficile. Demandez-lui de simuler mentalement son effort. Mais pour cela, placez un cardiofréquencemètre. Observez les pulsations cardiaques, ou même la transpiration des mains. Si par malchance il ne se passe rien, rebondissez ! Posez des questions, jouez de démagogie, chacun à eu une fois dans sa vie les mains moites en regardant une vidéo de son idole, ou d'un bloc mythique, ou d'un P.Edlinger pieds et mains nues dans le Verdon... !

### Vérifier l'isochronie du grimpeur

L'isochronie, c'est la capacité à simuler un geste en imaginaire, à la même vitesse qu'en réel. Le test se fait sur un geste simple, indépendamment de l'espace, et sans déplacement.

Protocole :

En position debout, dans un endroit calme (pas de musique pour ne pas fausser le rythme du geste avec le tempo de la musique)

EN REEL :

Chronométrer un geste d'une dizaine de secondes tout au plus ; d'abord un bras, puis l'autre. Le geste pourrait être le suivant : partir le bras le long du corps, le lever devant soi (parallèle au sol), l'écarter de 90 ° vers l'extérieur (toujours parallèle au sol), le ramener le long du corps. Faire le retour, puis encore un aller. **Au total, il s'agit donc d'un mouvement en 9 temps.**

Chronométrer ce mouvement par séries de 10 pour chaque bras (idéalement, au moins trois séries)

Noter les temps sans les lui donner, pour les 30 mouvements bras droits, et 30 mouvements bras gauche

EN IMAGINAIRE :

Même principe. Le sujet doit répéter son geste mentalement. Il annonce lui-même le départ et la fin de son mouvement.

On doit retrouver les même temps en imaginaire et en réel. Le protocole est critiquable en bien des points, mais il s'agit d'un test de terrain, simple à mettre

en place, avec pour seul outil un chronomètre. Selon la qualité du chronométrage et les conditions du test (lieu, en une ou plusieurs fois), il se peut qu'il y ait un léger décalage entre réel et imaginaire. Libre à vous de juger et d'analyser les temps. Dans 99% des cas, chez des sportifs, les temps prouveront bien que le sujet est capable d'isochronie.

Si vous êtes perfectionniste et scientifique à vos heures perdues, il est possible de faire les moyennes, écarts types, et de filtrer les données réellement exploitables. Ce type de méthodologie devient très important en cas d'études sur l'imagerie, pour être certain d'avoir un public homogène.

### Un premier test de simulation

Un test simple : sport imagery questionnaire, adapté de Martens (1982)

Lisez les descriptions de 4 situations qui suivent. Pour chacun d'entre elles, imaginez la situation avec le plus de détails possibles, en utilisant tous les sens (vision, audition, goût, odorat), pour faire des images les plus concrètes possibles. Fermez les yeux, respirez calmement, et essayez d'imaginer la situation.

Quand cela est fait, entourez le chiffre qui correspond le mieux à la qualité de votre image

1 = pas d'image

2 = image reconnaissable mais peu claire et peu persistante

3 = image moyennement persistante

4 = image claire et persistante

5 = image vraiment claire et persistante

#### *Situation 1 :*

Pratique individuelle sans aucune présence : choisissez une technique, un ensemble de mouvements de votre discipline. Fermez les yeux, respirez calmement, et imaginez-vous en train d'exécuter ce geste de la plus réaliste possible.

Après avoir fini l'imagerie de la situation décrite, évaluez les quatre dimensions suivantes en entourant le chiffre qui décrit le mieux l'image que vous avez eue (voir paragraphe précédent)

- a. Avec quel degré de clarté vous êtes-vous vu pendant que vous faisiez cette activité ? 1,2,3,4,5
- b. Quelle était la clarté des sons que vous avez entendus ? 1,2,3,4,5
- c. Avec quel degré de clarté avez-vous imaginé vos sensations corporelles ? 1,2,3,4,5

d. Avec quel degré de clarté étiez-vous conscient de votre humeur ? 1,2,3,4,5

*Situation 2 :*

Pratique en présence d'autres personnes

*Situation 3 :*

Regardez un coéquipier. (Variantes, vous pouvez faire une situation de réussite ou d'échec)

*Situation 4 :*

En présence de vos coéquipiers et/ou adversaires à l'occasion d'une compétition

*EVALUATION :*

Exemple : (résultats obtenus sur un grimpeur de l'équipe de France de difficulté)

|                     | Situation 1<br>(seul) | Situation 2<br>(présence<br>s) | Situation 3<br>(réussite) | Situation 3<br>(échec) | Situation 4<br>(compétition) | <b>Totaux</b> |
|---------------------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------|------------------------------|---------------|
| a. Visuel           | 3                     | 3                              | 3                         | 4                      | 4                            | 16/25         |
| b. Auditif          | 4                     | 4                              | 0                         | 0                      | 4                            | 12/25         |
| c.<br>Kinesthésique | 2                     | 2                              | 3                         | 2                      | 4                            | 13/25         |
| d. Humeur           | 3                     | 4                              | 3                         | 3                      | 4                            | 17/25         |

*Interprétation :*

Pour chaque dimension, le score maximum est de 25. Plus vous vous approchez de 25 dans chaque dimension, plus votre capacité d'imagerie est élevée en ce domaine. Les scores bas sur une ou plusieurs dimensions signifient que vous devrez certainement travailler ces différents aspects de votre capacité d'imagerie.

Durée des séances

Sans compter la phase de mise en condition (en général détente, mais on peut envisager le contraire...), il faudra commencer par des petites situations pour un total d'une dizaine de minutes (alterner de séquences de 30 secondes par exemple), voire un peu plus selon l'expérience acquise « spontanément » dans le domaine. Les situations d'imagerie doivent être préparées avec soin, rigueur, et encore plus au début car c'est bien à vous de mener ce véritable entraînement mental. Quelque soit le niveau et le degré de progression, il vaut mieux

privilégier des séances qualitatives, courtes, et ciblées, sans vouloir aller trop vite.

### Une image pour la détente

Le grimpeur doit choisir une « image mentale », souvent un instant capté, une scène vécue dans le réel. Cette image doit être reposante, décontractante, elle doit inspirer le calme, le sourire parfois, et le relâchement. Il faut cependant veiller à ne pas choisir une image qui a une relation directe ou indirecte avec une personne (ou un animal !), pour une seule et unique raison : s'il arrive un accident, une dispute, une séparation, ou toute autre élément négatif, l'image devient l'inverse de ce qu'elle doit être, inexploitable, et destructrice.

Donnez le temps au grimpeur de trouver cette image, c'est important. Il s'agit vraiment d'une « photographie » d'un moment égoïste de sa vie, qu'on a aimé, son jardin secret. Le grimpeur n'est évidemment pas obligé de vous décrire cette image.

Après quelques secondes, vous pouvez commencer à détendre le grimpeur. Au début, installez-vous dans une salle. C'est un exercice difficile au début, pour lui, et pour vous. La transition avec l'imagerie peut s'effectuer comme suit :

#### *Exemple*

- *Demandez au grimpeur de fermer les yeux, et de penser à son image*
- *Quand vous le souhaitez, commencez par lui demander de relâcher les grands groupes musculaires, ou membres du corps (exemple, les jambes, les épaules)*
- *Une fois ce relâchement entamé (vous le voyez au fur et à mesure que vous guidez le grimpeur à la voix), demandez la même chose pour des zones plus isolée, petites. Certaines endroits du corps résistent naturellement : doigts, mâchoire sont des exemples classiques.*
- *Ensuite, invitez-le à prendre conscience de son corps : demandez-lui de sentir le contact de son dos sur le dossier, de ses pieds sur le sol etc.*
- *En général, si votre voix est calme, sûre, précise, le grimpeur est totalement relâché à ce stade.*

*Vous pouvez commencer à répéter mentalement un geste.*

Dans cet exemple, il n'est pas rare d'avoir la phase de décontraction qui dure jusqu'à 30min, pour 5 à 10 minutes d'imagerie.

Il s'agit d'un premier pas, « simple » à utiliser en tant qu'entraîneur, mais aussi pour le grimpeur. Plus le niveau en imagerie sera élevé, plus on pourra se permettre des approches différentes, ciblées. On peut tout à fait envisager de créer volontairement une tension par exemple, en incluant des concurrents ou des situations délicates, ou encore en perturbant avec de la musique ou des voix. Dans certains cas, le travail en imagerie se fait sans période de préparation, directement sur le terrain, entre deux essais, à l'aide par exemple de quelques

mouvements respiratoires stimulant, reposant, ou un simple relâchement assis, les yeux fermés. Des objectifs dépendent la manière dont va travailler le sujet. C'est ce que nous allons tenter de montrer dans les prochains paragraphes.