

# **Entraînement et potentiel psychologique**

Présentation de la technique d'imagerie mentale et exemple  
d'application au milieu sportif

Université de Nantes

UFR STAPS

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### I. Présentation de l'imagerie mentale

#### *Introduction – historique de la méthode*

On parle de plus en plus du concept d'imagerie mentale dans le monde sportif, ainsi on lui attribue de plus en plus de vertus et c'est alors un des processus les plus utilisés dans la préparation mentale des sportifs. Elle correspondrait à une pratique cognitive qui consiste à évoquer les caractéristiques d'un objet, d'un événement ou d'un processus absent de notre champ perceptif actuel. Galton et Binet auront été les premiers à s'y intéresser, soit à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle : on considérait déjà que l'imagerie mentale possédait des similitudes avec la perception, en fait l'imagerie selon Binet fournirait une copie de la réalité. Ces travaux seront par la suite fortement influencés par le béhaviorisme, qui rejettera cette approche dite introspective et il faudra attendre les années 1960, lorsque le béhaviorisme montre ses limites pour que l'imagerie retrouve un second souffle. Piaget mettra alors lui aussi en avant ce lien très proche avec la perception : il parle de « prolongement de la perception ».

#### *Théories explicatives : aucuns réels consensus*

On retrouve deux principales théories explicatives de l'imagerie : **la théorie psycho-neuro-musculaire**, qui nous dit que lors de la représentation visuelle du mouvement, on observerait des micro contractions au niveau musculaire (observable via l'activité électromyographique) ce qui produirait des feed-back kinesthésique renforçant ainsi le trajet de l'influx nerveux. Mais cette théorie a été par la suite remise en cause : pour certains, l'activité décelée serait plutôt une conséquence de l'activation des processus centraux et non un mécanisme explicatif. D'où **la théorie cognitiviste** : l'image mentale d'un mouvement activerait les composantes cognitives de la tâche, ce qui favoriserait l'apprentissage. Cette méthode serait plus efficace en début d'apprentissage et ce travail demanderait un important travail cognitif (anticipation, mémoire, attention...).

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### *Caractéristiques de la méthode*

L'imagerie repose sur un concept clé en psychologie : **les représentations mentales**. Une représentation mentale correspond à un exercice psychologique où on évoque des éléments actuels ou de la mémoire à long terme selon 3 registres sensoriels : kinesthésique, auditif et visuel. L'imagerie est donc une forme de représentation, on produit des images qui nous permettent de se représenter mentalement une situation particulière ou bien un geste sportif. Paivio montrera en 1971 que l'image mentale ne se limite pas au visuel mais inclut bel et bien d'autres modalités, on peut alors se représenter une image de manière : **visuelle, auditive, tactile, kinesthésique, somesthésique, olfactive ou gustative**. Elle peut aussi être plurimodale, et on observe des différences interindividuelles : c'est-à-dire que certains sujets seront plus à l'aise avec une modalité plutôt qu'une autre. Faire de l'imagerie mentale n'est pas forcément donné à tout le monde, en effet, dans les années 1960 on distinguera plusieurs périodes dans le développement de l'individu permettant l'acquisition des compétences de représentations mentales. C'est pourquoi chaque processus « d'entraînement » via la technique d'imagerie mentale doit être individualisé.

### *Utilisation dans le monde sportif*

*Les fins d'utilisation de l'imagerie mentale dans le monde sportif sont nombreuses, on retrouve ainsi 2 grands types d'imagerie :*

- ⇒ **L'imagerie orientée vers le but** : par exemple on demande au sportif de s'imaginer en train de réaliser une performance avec succès, de visualiser mentalement une situation susceptible de laisser apparaître des émotions positives ou bien de s'imaginer une situation de calme favorisant la concentration. Ainsi avec l'imagerie orientée vers le but, **l'objectif recherché est principalement psychologique** : c'est-à-dire qu'on cherche à avoir un impact sur des facteurs comme la motivation, la confiance en soi, l'anxiété, la concentration..., éléments déterminants de la performance.
- ⇒ **L'imagerie orientée vers l'habilité** : La représentation puis la répétition mentale d'un geste sportif sont des outils importants dans l'apprentissage et peuvent faciliter l'apprentissage ou le perfectionnement d'un geste. **La visée est ici plutôt cognitive** (réel apprentissage technique ou tactique).

*On remarque que les bienfaits de l'imagerie mentale sont multiples et variés...*

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

De plus, en cas de blessure et donc lorsque la pratique physique est impossible, la préparation mentale peut permettre à un sportif de garder une certaine technicité sur un geste sportif complexe en se l'évoquant mentalement. Des athlètes qui s'entraînent à visualiser un geste sportif ont également un apprentissage technique et tactique plus rapide. Seulement, de manière globale la préparation mentale est réservée au haut niveau... Une préparation mentale ne peut pas se substituer à une préparation physique mais elle peut y contribuer (*Hird*).

### *Plusieurs manières pour évoquer une image*

Pour chaque type d'imagerie, les images peuvent se construire également de 2 façons différentes : le sujet peut soit visualiser la situation à la première personne, il est alors acteur de son image, on parle **d'imagerie interne** (utilisée le plus naturellement, permettrait davantage de se concentrer sur des émotions, l'évocation de souvenir..., paraît alors plus efficace pour une imagerie orientée vers un but et donc pour des tâches qui reposent peu sur la forme). A l'inverse, lorsque le sujet se visualise à la troisième personne, il est spectateur de la situation et on parle alors **d'imagerie externe**. L'imagerie externe présenterait apparemment plus d'efficacité pour l'apprentissage d'une habileté et donc sur des tâches qui reposent sur la forme (l'athlète visualise mieux les différents points du mouvement et peut ainsi davantage se corriger et comprendre certains éléments clés). On observe aussi des différences interindividuelles sur le choix préférentiel d'une imagerie interne ou externe, mais il apparaît plus aujourd'hui que les sportifs utilisent souvent les deux perspectives en combinaison selon la nature de l'habileté ou du contexte.

Pour une imagerie orientée vers l'acquisition d'une habileté on retrouve aussi deux types d'image : l'image visuelle, qui peut contourner les contraintes motrices (comme par exemple s'imaginer effectuer 10 saltos arrière alors qu'on ne sait pas encore en réaliser un seul correctement) ou l'image motrice qui ne peut pas contourner ces contraintes, c'est cette dernière qui sera utilisée pour l'optimisation d'un geste sportif. **Il faut déjà avoir vécu le mouvement en imagerie motrice, pas forcément en imagerie visuelle**. L'imagerie vers l'habileté sera alors d'autant plus efficace lorsqu'elle sera appliquée sur des tâches présentant une dimension cognitive importante (exemple : mouvement complexe comme l'haltérophilie, ou le papillon en natation).

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### *Critères d'efficacité de la technique d'imagerie mentale*

*Pour que l'imagerie mentale soit efficace et puisse être intégrée à une préparation, plusieurs éléments doivent être respectés :*

- ⇒ **L'athlète doit avoir un certain niveau de pratique** : en effet, il n'est pas pertinent de réaliser de l'imagerie avec un débutant puisqu'il ne dispose pas de suffisamment de repères vis-à-vis de la pratique pour se créer des images avec précision. Une expérience de la tâche est nécessaire : le novice construit le schéma et l'expert utilise des stratégies pour l'améliorer en se focalisant sur des points précis.
- ⇒ **L'athlète doit être motivé** et être au courant de l'objectif du travail réalisé
- ⇒ **L'athlète doit être mature** : 10 ans minimum, en effet il y a un effet de l'âge, c'est-à-dire que l'enfant acquiert progressivement la capacité à se construire des images.
- ⇒ **La tâche doit présenter le plus de similitude possible avec la tâche réelle** : logique de pertinence du travail réalisé. Le mouvement imaginé devra se faire à vitesse réelle et pour gagner en pertinence l'imagerie se déroulera dans les mêmes conditions environnementales (lieu, ambiance, contexte émotionnel...).

L'efficacité de l'imagerie mentale dans le cadre de l'apprentissage d'un geste sportif repose certainement sur le fait que cette méthode possède un degré important de similitudes fonctionnelles avec la motricité. En effet, en imagerie les mêmes substrats neuronaux sont utilisés et le trajet de traitement de l'information dans le cerveau est le même. Globalement au niveau cérébral, en imagerie mentale tout se passe comme si le sportif réalisait le geste, la seule chose qui diffère c'est que le potentiel d'action visant à activer les muscles responsables du mouvement n'est pas envoyé. Le schéma moteur au niveau cérébral est alors « creusé », renforcé, bien qu'il n'y ait pas de réel mouvement (ce qui rend possible avec l'imagerie de travailler, d'améliorer les chemins neuronaux sans fatigue musculaire). On sait aujourd'hui que se représenter mentalement une contraction maximale d'un muscle améliore les capacités de production de force maximale de ce muscle.

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### **Conclusion**

L'imagerie mentale doit s'appliquer aux sportifs d'expérience qui sont capables de parvenir à un état de calme, de relaxation pour ensuite commencer un travail d'imagerie mentale. Se représenter l'exécution d'un geste technique ou d'une séquence tactique ou encore se représenter l'environnement, le contexte de la compétition permet d'améliorer les apprentissages et la performance. C'est pourquoi l'imagerie mentale est une technique appropriée aux exigences de la performance sportive.

---

## **II. Exemple d'application au monde sportif**

### **Problématique**

*Sujet : Cycliste (route) de 17ans (Junior – niveau national)*

Lors des grandes épreuves en cyclisme sur route (courses fédérales – internationales), en général, l'attente entre la présentation des différentes équipes et le départ de la course est parfois long (20-30min). Parfois même, les coureurs n'ont même pas le privilège de pouvoir s'échauffer et sont « cloisonnés » par des barrières ou s'agglutinent supporters – journalistes... et doivent patiemment attendre sur la ligne de départ le levé de drapeau pour s'élancer. Cela ne présente pas un réel problème sur le plan physiologique car le départ est souvent fictif, et l'effort est alors progressif puisque le départ réel est donné quelques kilomètres plus loin. En revanche sur le plan psychologique ce temps d'attente est source de nombreux problèmes... Certains discutent, plaisantent entre eux, d'autres sont « dans leurs bulle », et arrivent à faire passer le temps rapidement. Ce n'est pas le cas de notre sujet : pendant ce long moment d'attente, il réfléchit beaucoup sur le plan tactique, le déroulement de la course, il se pose aussi des questions sur lui-même (est-ce que j'ai réellement le niveau ? Je ne suis peut-être pas à ma place ... ?) et panique pour chaque détail comme la vérification du matériel, est-ce que le maillot et le dossard sont bien mis, est-ce que mes pneus sont gonflés... ect. Ce sportif a bien conscience que c'est un problème, et souhaite le régler, d'où notre intervention

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### *Analyse de la problématique*

Toutes ces réflexions pré compétitives limitent clairement la performance de ce sujet en compétition qui a déjà « lâché beaucoup de jus » : son niveau d'activation est bien trop élevé, et visiblement cet athlète présente une confiance en soi faible. Dès le départ, il présente alors un potentiel mental affaibli et ne parviendra pas à maintenir ce haut niveau d'activation tout au long de la course pour être suffisamment attentif et performant. Au final, physiologiquement ce sportif présente des qualités identiques voire supérieures à certains des autres concurrents mais sa performance psychologique en compétition est quant à elle inférieure... le résultat obtenu du sportif une fois la ligne d'arrivée franchie est inférieur à son potentiel. Bien que le sportif est maintenant habitué à ces situations angoissantes, le problème ne s'arrange pas pour autant, la technique d'imagerie mentale orientée vers le but peut être utilisée pour tenter de résoudre le problème.

### Les objectifs de la prise en charges sont :

- ⇒ Réduire l'anxiété précompétitive
- ⇒ Favoriser la concentration
- ⇒ Améliorer le relâchement mental de l'athlète

**Conditions idéales de performance**

### *Contenu des séances*

Conditions pour débiter la séance : dans un endroit calme, assis (l'athlète ne pourra pas s'allonger sur l'aire de départ), les yeux fermés, pourquoi pas une bande sonore d'ambiance précompétitive (foule, speaker, autres coureurs, bruit des vélos...). L'athlète aura emmené avec lui un bidon sucré qui l'accompagnera au cours de la séance. Le pronom « je » sera utilisé car l'objectif est que l'athlète s'approprie cette séance et puisse donc la réaliser seul.

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

### Une fois l'état de calme atteint, la séance peut commencer :

« Maintenant que je suis dans un état de calme, les yeux fermés, prêt à me concentrer sur moi-même et mes sensations-----les éléments extérieurs tels que les autres coureurs m'importent peu-----je vais alors réaliser avec cet outil simple de relaxation, de visualisation, que j'ai à ma disposition-----un petit travail pour entrer dans des conditions optimales dès le départ et faire une belle course, en faisant abstractions de tous les éléments extérieurs qui peuvent peut être me perturber-----Je vais, quand je le souhaite, prendre une gorgée de ma boisson sucrée et je vais la garder en bouche-----Je sens peut être le gout fruité de la boisson si c'est du sirop-----peut-être trop sucrée, ou pas assez-----j'apprécie le gout de cette boisson d'attente-----je peux maintenant si je le souhaite avaler-----j'imagine maintenant la diffusion de cette bonne énergie dans mon sang-----puis mes muscles-----mais aussi pour mon cerveau-----c'est de la bonne énergie-----qui va m'aider à performer-----et m'aider aussi à faire peut être mieux que les autres, car je suis plus relâché que les autres coureurs-----Je peux maintenant reprendre contact quelques instants avec l'extérieur-----me remémorer dans quel contexte je suis, peut être que j'entends le speaker de la course-----J'aperçois peut être quelques journalistes ou ma famille au loin-----mon vélo est à côté de moi-----Tout va pour le mieux-----Je vais maintenant à nouveau refermer les yeux-----et reprendre quelques gorgées de ma boisson-----je vais alors m'imaginer la course, à laquelle je vais participer dans quelques minutes-----ou peut-être un peu plus-----J'imagine la météo-----le parcours-----les supporters-----peut-être qu'un endroit du parcours nécessite plus d'attention, il y a peut-être des difficultés-----Je sais comment gérer s'il y a un problème comme une éventuelle crevaison par exemple-----Je peux peut être compter aussi sur des équipiers-----Je peux voir avec précision l'ensemble des éléments qui constituent la course : le public, les autres coureurs, les paysages...-----C'est une situation qui m'est familière-----Je sais que je vais devoir tout donner et tout faire pour réaliser la meilleure performance possible-----Je suis motivé, dans l'action, combatif, à l'écoute de mes sensations, je me sens fort -----Je peux aussi visualiser quelques bon souvenirs d'autres courses-----ou j'étais content de tout donner sur mon vélo-----avec les autres coureurs-----J'aime la compétition et je vais tout faire aujourd'hui pour performer-----Je devrais sans doute être plus fort que la douleur par moments-----je suis lucide-----c'est ma course, et aucuns éléments extérieurs peuvent venir me perturber dans cette tâche-----Je suis en pleine possession de mes moyens-----mêmes dans les portions difficiles, j'arriverai à aller chercher des



# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

*images positives qui m'aideront à me surpasser-----Je ressens les sensations et le plaisir que me procure ce sport-----Je me sens bien dans cet environnement-----  
Peu à peu-----Les images vont maintenant s'estomper-----Je peut ouvrir à nouveau les yeux-----Pourquoi pas prendre à nouveau quelques gorgées-----Et je peux à présent remobiliser l'ensemble de mon corps et de mes capacités physiques et atteindre donc un niveau de performance maximal-----Je me sens prêt, le départ est maintenant proche ».*

### **Planification**

Nous observerons 3 phases dans ce travail, de la prise en charge à l'autonomie totale de l'athlète. L'objectif final est de proposer une séance que l'athlète sera capable de réaliser de lui-même dans l'aire d'attente du départ.

*1<sup>ère</sup> phase : Avec le pratiquant et l'athlète (rendez-vous) 2 à 6 séances (en fonction de l'athlète)*

Travail qui se réalisera sur la période hivernale, lorsqu'il n'y a pas de courses. Cette phase sert à présenter le travail à l'athlète, lui apprendre à se relaxer et donc à atteindre l'état dans lequel il est le plus apte à pratiquer l'imagerie. On lui fera vivre la séance et on le questionnera sur son ressenti à la fin de la séance et on adaptera le contenu si besoin.

*2<sup>ème</sup> phase : Chez lui seul / 2 à 4 séances avec un retour avec le psychologue à chaque fois*

A la fin de la 2<sup>nd</sup> séance, on donnera au coureur la séance enregistrée et on lui demandera de la réaliser seul chez lui. Un débriefing sera réalisé au cours de ses séances et le travail adapté si besoin. L'athlète devra lorsqu'il réalise ces séances, recréer au mieux l'ambiance précompétitive (ambiance sonore, tenue, bidon sucré, moment de la journée...)

*Le nombre de séances dans cette phase sera variable suivant l'apprentissage et l'adhésion plus ou moins rapide de l'athlète avec le travail proposé.*

*3<sup>ème</sup> phase : seul, avec des écouteurs sur les lieux de la course avant le départ*

Une fois que l'on considère que le sportif est prêt, le jour J (psychologue absent), le sportif emmènera la séance enregistrée et l'effectuera dans l'aire de départ avec des écouteurs pour atteindre les objectifs définis. A terme, une fois que l'athlète maîtrisera la technique à la

# Entraînement et potentiel psychologique

## Imagerie mentale

Alban RENAUD – L3 Entraînement Sportif

---

perfection et observera les résultats souhaités, pourra créer sa propre routine précompétitive et réaliser cette séance seul, sans l'aide d'une bande sonore.

Cependant peut-être que l'athlète trouvera le travail plus efficace avec des écouteurs, la perte de ce repère qu'il avait avec les écouteurs peut le perturber, mais c'est propre à chacun. Dans tous les cas, à terme, l'athlète doit construire sa propre routine précompétitive, favorable pour la performance (anxiété  $\searrow$  / concentration  $\nearrow$  / relâchement  $\nearrow$ )

### **Sources :**

Cours de psychologie STAPS licence 2, dispensés par Thomas-Oliver Véronique

Cours de psychologie STAPS licence 2, dispensés par Gomez Marie

Article de Jean Touati « Synthèse des connaissances sur l'imagerie mentale »

« Entraînement mental du sportif, comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de performance » LeDeuff Hervé

« Psychologie, l'essentiel en sciences du sport ». C Le Scnaff et F Legrand

Jean jacques Menuet, médecin de l'équipe cycliste professionnelle « Bretagne séché environnement »