

# ➤ L'IMAGERIE MENTALE AU SERVICE DES COUREURS ?

Pascal Silvestre



Entraîneur de l'équipe hommes et directeur technique alpin du comité de ski de Savoie, Pascal Silvestre a également été chef des groupes techniques en Coupe d'Europe hommes et Coupe du monde dames. Un fin technicien qui a le sens du partage.

Encouragées par les approches spirituelles et les théories scientifiques, la visualisation et ses images mentales sembleraient nous aider à « vivre mieux » et à atteindre nos objectifs. Beaucoup de sportifs et leurs encadrements utilisent ces connaissances où se retrouvent mélangées philosophie, psychologie, neurobiologie. Est-ce bon pour nos skieurs ?



© Pool / Agence Zoom

► Comme en vidéo, il existe plusieurs façons de se visualiser : en mode « caméra embarquée », en mode « drone » ou en mode « sensations ».

## UNE DÉFINITION DES IMAGES MENTALES ET DE LA VISUALISATION

Nous souhaitons présenter une synthèse succincte des connaissances au sujet des images mentales. Celles-ci sont créées par les expériences vécues dès la phase prénatale. Elles dépendent de nos perceptions, de notre imagination et de nos rêves. Le cerveau va les utiliser pour atteindre des objectifs et satisfaire des besoins. Les neurosciences ne leur ont pas attribué une zone précise dans le cerveau. Les approches, plus philosophiques, nous apprennent que les images mentales ne sont qu'une perception personnelle des réalités. Les théories de l'apprentissage soulignent que les informations visuelles couplées aux données auditives ou kinesthésiques favorisent les acquisitions des connaissances. Les psychologues, quant à eux, utilisent l'imagerie mentale dans la construction des connaissances.

La visualisation s'appuie sur ces images mentales : elle consiste à se représenter mentalement un objet (la piste, le tracé, etc.), une personne (soi-même), un mouvement (sans avoir à le réaliser).

➤ Je vous propose de compléter ces informations avec un petit exercice de « data visualisation » :

Combien de fois apparaît le chiffre 1 ci-dessous ?

1439000567990023242134564709876543234357856091

N'est-il pas plus simple de le découvrir avec une police de couleur ?

1439000567990023242134564709876543234357856091

Ainsi, les questions et leurs réponses nous aident à comprendre les problématiques posées :

- je dois connaître le chiffre 1 et je comprends l'exercice à réaliser,
- j'ai une envie viscérale de rechercher le chiffre 1 et de réussir l'exercice,
- j'ai les outils pour le faire (une loupe peut être nécessaire dans cet exemple !),
- je trouve plus efficacement le chiffre 1 grâce à la couleur rouge ou j'ai un entourage qui m'aide.

Il existe d'autres remarques plus personnelles à cet exercice. Je vous en propose une dernière :

- je dois aussi faire confiance à la personne qui a coloré le 1 en rouge (ou bien à moi-même, si je suis cette personne !).

Je vous laisse tenter un parallèle avec une situation d'entraînement : un exercice avec vos images mentales !

## SITUATIONS UTILISÉES ET UTILISABLES POUR ET PAR LA VISUALISATION

Les connaissances théoriques et l'exemple pratique se recoupent et nous invitent à vous proposer trois situations concrètes d'utilisation des images mentales et de la visualisation pour nos sportifs.

### 1. Le skieur s'entraîne dans sa tête tous les jours.

**Le principe et ses idées** : dans toutes les actions motrices, un individu utilise les images mentales et développe ses connaissances. D'une certaine manière, un athlète blessé peut alors continuer à s'entraîner

et à progresser. Il peut utiliser la visualisation à tout moment. Rappelons que certaines études scientifiques montrent que répéter un exercice de piano, sans piano, uniquement en visualisant le clavier permet d'améliorer de façon significative l'exécution ultérieure.

Les limites : rien ne remplace la pratique concrète, notamment dans les tâches complexes ou de haut niveau d'expertise. Elle permet entre autres de valider les progrès. Un athlète sur-impliqué (qui visualise en continu) se fatigue. Il est utile d'intégrer la charge mentale liée au travail d'imagerie dans le programme d'entraînement.

### 2. Le skieur visualise ou se remémore des images positives.

**Le principe et ses idées** : l'imagerie mentale est utilisée en général pour améliorer la confiance en soi en aidant à visualiser des images de succès passés. La technique d'imagerie commence par un état de détente (respirations, relaxation), puis par la visualisation du déroulement d'actions de réussites sélectionnées pour leur caractère stimulant. Un des précurseurs s'appelait Emile Coué (vous savez, la fameuse « Méthode Coué »).

**Les limites** : j'ai personnellement du mal avec ces techniques d'auto suggestion positive notamment lorsqu'elles ne s'appuient pas sur des expériences vécues. Je vous invite à être prudent, à bien connaître vos athlètes et à intégrer l'échec ou l'erreur comme une valeur probable et de progrès.

### 3. Le skieur visualise et reconnaît le tracé.

**Le principe et ses idées** : la reconnaissance reste le moment où l'imagerie mentale prend tout son sens. Le coureur doit connaître globalement la piste, il visualise les points clés du tracé et sélectionne les secteurs où il va attaquer pour chercher à créer la différence.

Les limites : nous ne développons pas assez cette compétence « reco » à l'entraînement. Et surtout, l'inspection doit rester adaptable aux aléas de course comme une faute de la part de l'athlète ou un piquet cassé.

## LA PAROLE AUX EXPERTS

➤ **Eric Pession** travaille depuis dix ans en Suisse et en France dans l'aide à la performance pour sportifs de haut niveau incluant plusieurs champions du monde ou médaillés olympiques dans différents sports :

« La visualisation est un peu le "couteau suisse" de la préparation mentale. Elle est idéale pour progresser dans une gestuelle technique ou une attitude générale, pour corriger une erreur survenue lors d'une compétition passée, mais également pour se projeter vers une compétition à venir et s'y préparer au mieux. Il en existe deux modalités principales, l'une s'effectuant avec un regard extérieur (que l'on appelle visualisation dissociée), l'autre avec l'œil de l'acteur de la scène (que l'on appelle visualisation associée). Il est nécessaire de les réaliser avec un maximum de ressentis et d'émotions pour en tirer la quintessence. Lorsque le skieur y parvient, il acquiert alors un pilier supplémentaire pour soutenir sa construction personnelle de sportif de compétition. Il lui faut cependant rester vigilant et penser à intégrer cette charge de travail supplémentaire dans son planning d'entraînement et de compétition. Cela afin d'éviter une trop grande fatigue mentale surtout en période de courses. »

➤ **Stéphane Quittet**, ex entraîneur chef du groupe technique hommes

>>

de l'équipe de France, spécialisé en préparation mentale :

« Pour simplifier les différents modes de visualisation, nous pouvons dire que certains visualisent plus en mode "Go Pro" (je vois les portes, mais je ne me vois pas), d'autres en mode "Drone" (je me vois de l'extérieur), d'autres en mode "Sensations" (je sens mes appuis, mes skis) et enfin le dernier mode : "J'entends" (je me parle, ou j'entends le bruit fait par mes skis, je suis très sensible au rythme du tracé). Ces modes de visualisation se combinent bien sûr, avec pour chacun, un ou plusieurs modes dominants, se modifient et s'améliorent suivant les situations et le niveau d'expertise de l'athlète.

Pour ce qui est de la visualisation en ski :

### À l'entraînement :

- pour perfectionner ma technique, je visualise le geste que je souhaite réaliser (je visualise la consigne de mon coach) avant mon run,

- je veux renforcer un automatisme, un mouvement réussi : j'effectue ma visualisation après mon run.

### En compétition :

- je "laisse tomber" la technique, j'ai créé des automatismes à l'entraînement, "je suis prêt !". Par contre, j'utilise la visualisation pour mémoriser le tracé, et pour m'accorder quelques essais, afin de diminuer mon anxiété et augmenter ma confiance.

Quelques conseils :

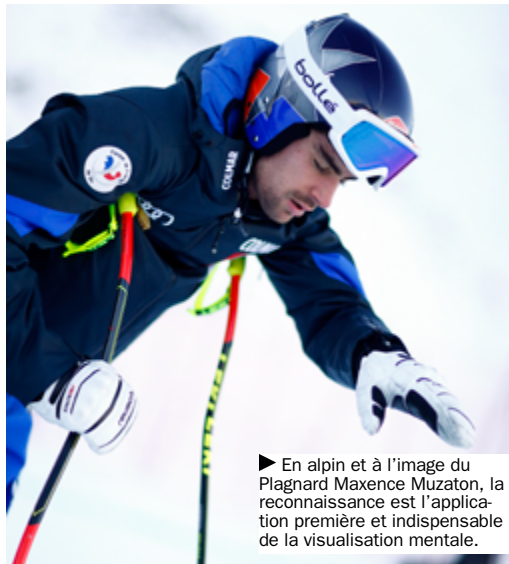
- je me visualise toujours **de façon positive** (je réussis le geste),

- pour les jeunes athlètes : je visualise le geste ou mes consignes uniquement sur la piste, proche du geste et dans le contexte,

- il n'existe pas de mauvais ou de bons profils de visualisation, des profils différents réussissent en Coupe du monde,

- votre capacité et votre façon de visualiser évolueront et s'amélioreront avec l'entraînement et votre niveau d'expertise en ski. »

**Karine Edouard**, entraîneur mental de nombreux



► En alpin et à l'image du Plagnard Maxence Muzaton, la reconnaissance est l'application première et indispensable de la visualisation mentale.

athlètes en Coupe du monde depuis plus de 15 ans.

« Quand vous lisez ces lignes, vous imaginez, vous visualisez, vous pensez... Quelles vont être vos réactions ? Rédigez-vous un constat logique basé sur des connaissances ? Est-ce basé sur de bonnes ou mauvaises expériences ? Qu'est-ce qui vous structure ?

Un athlète structuré, accompli, autonome et qui se connaît laissera plus facilement jouer **son instinct**, ses capacités, son talent. Il doit apprendre comment il fonctionne, vraiment, d'un point de vue physique et mental. N'oublions pas : dans le portillon de départ, durant sa manche, il est seul maître à bord !

Les mots des athlètes :

- La visualisation, seule, est un leurre qui peut paraître magique un certain temps, mais pas fiable sur la durée...

- On a l'impression que ça marche, car cela nous donne confiance en nous imaginant beau et fort... On a tous visualisé notre victoire. Or, 999 fois sur 1 000, on sera déçu, car cela n'arrivera pas ! Si elle devait arriver, ça se passerait toujours différemment que lors d'une visualisation.

- Il vaut mieux ouvrir toutes les possibilités : accepter que ce ne soit pas parfait pour être libéré et totalement dans l'instinct. Là, on ne sera jamais déçu. Ne rien prévoir, mais tout préparer.

- On ne prend une réelle confiance qu'avec des actes et des faits concrets, pas avec de l'imaginaire... Il est bon de rêver, mais il est plus sensationnel de faire !

- Le sport de haut niveau est violent, l'ascenseur émotionnel perturbe, les bases doivent donc être solides sinon on est frustré 99% du temps... On doit être maître à bord.

La visualisation comme technique est plus déstabilisante que constructive, éventuellement un **outil**, mais pas plus que ce que nous faisons chaque jour. »

## CONCLUSION

Aborder un sujet sur la visualisation est un exercice d'équilibriste où se mélangent croyances et connaissances. Nous avons rappelé l'importance de l'imagerie mentale dans la performance et présenté la visualisation comme un outil technique utile pour nos jeunes compétiteurs au travers de situations de référence comme la reconnaissance. Nous sommes persuadés que les images mentales n'ont de sens qu'avec une pratique effective et nécessite de la part des athlètes une bonne connaissance d'eux-mêmes et de leur sport.

« Une image vaut mille mots » (Confucius)

Aupa