

L'imagerie mentale

Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner

1. L'imagerie mentale, de quoi parlons-nous ?

L'imagerie est un processus mental que nous pouvons mobiliser à chaque instant. Lorsque nous avons soif, nous pensons à la possibilité de boire et au plaisir procuré par la boisson. Lorsque nous devons annoncer une mauvaise nouvelle, nous pensons aux réactions possibles de l'interlocuteur et réfléchissons aux moyens de lui présenter cette nouvelle, pour la rendre plus acceptable.

L'imagerie est aussi une technique d'entraînement des habiletés mentales largement utilisée par les athlètes, leurs entraîneurs et les intervenants en psychologie du sport. Elle permet d'améliorer les performances sportives mais aussi le bien-être des athlètes.

Enfin, l'imagerie constitue une thérapie cognitivo-comportementale utilisée par les psychologues.

L'imagerie se définit dans le contexte du sport comme l'imagination d'une expérience vécue ou inédite à partir d'informations mémorisées liées aux aspects perceptifs, sensitifs et affectifs, en dehors du contexte où cette expérience a eu/pourrait avoir lieu. L'imagerie est contrôlée par la personne. Cependant, certaines personnes contrôlent mieux leurs images que d'autres.

2. L'imagerie mentale, à quoi ça sert ?

L'imagerie mentale, en tant que processus mental, permet de revivre par la pensée des expériences agréables ou désagréables. Elle permet également de penser différemment à des expériences désagréables, en modifiant leur déroulement. Ainsi, un athlète revit par la pensée une compétition, où il a été particulièrement anxieux. Il s'imagine se centrer non plus sur le résultat de la compétition, qui est source d'anxiété, mais sur les moyens d'actions, les stratégies et techniques à mettre en œuvre pour réussir.

L'imagerie mentale, en tant que technique d'entraînement des habiletés mentales, permet d'améliorer les performances sportives (via les focalisations sur les moyens d'être performant) et le bien-être des athlètes. Cette technique aide à faire face à des situations difficiles du fait de l'anxiété ressentie par l'athlète, d'une douleur aigue, de remarques négatives de l'entraîneur, d'une baisse de concentration ou de confiance en soi... Elle permet de s'imaginer ces situations de façon différente. L'athlète peut ainsi « se voir » réaliser un mouvement juste en plongeon, penser à des choses agréables lorsqu'il ressent une douleur que la médecine ne peut soulager, garder la tête froide et réaliser les actions requises pour battre un adversaire particulier, ne pas douter de ses capacités à réussir sans toutefois être surconfiant... L'imagerie peut ainsi porter sur des champs d'action variés tels les aspects technico-tactiques, les habiletés mentales, le stress en compétition...

3. À quel pratiquant s'adresse ce document



Il est nécessaire de posséder un bagage technique en VTT pour s'initier à l'imagerie mentale avec les thèmes techniques proposés ci-après. Ce n'est pas à destination des jeunes catégories en école de vélo. L'objectif n'est pas d'apprendre le VTT mais de maintenir une activité technique en utilisant le principe de l'imagerie mentale.

4. Les incontournables à savoir lorsque je fais de l'imagerie



Il est bien de commencer dans un endroit calme, prendre 2-3 grandes respirations profondes, à faire les yeux ouverts ou fermés, comme vous voulez.



Je peux visualiser à la *1ère personne* (en mode « Go Pro »), je me vois à travers ce que je vois dans mes yeux, à la *3ème personne* je me vois de la tête au pied de l'extérieur (en mode « Drone »), comme un spectateur.



Votre capacité et votre façon de visualiser évolueront et s'amélioreront avec l'entraînement. Plus je visualise, plus je progresse.



Lorsque je m'imagine un mouvement pour l'améliorer, mon temps d'imagination peut être différent du temps réel du mouvement ou de la séquence.



Lorsque je m'imagine un mouvement ou une séquence pour répéter et renforcer ce que je sais bien faire, le temps d'imagination doit être au plus près du temps réel du mouvement.



Fréquence : Chaque semaine : 3 sessions de 15 minutes. Je récupère 2 min après 5 séquences visualisées si le mouvement dure 15 secondes et moins.



Pour mémoriser, il est intéressant d'alterner le visionnage d'une vidéo puis se représenter le mouvement ou la séquence.

5. Les incontournables à savoir pour l'usage de la vidéo



La ou les vidéos que je choisis sont obligatoirement positives et montrent la réussite (couper au montage les erreurs et échec ou stopper le visionnage si besoin).



C'est mieux quand la ou les vidéos supports me montrent moi en train de réaliser le mouvement ou la séquence.



Si je n'ai pas de vidéo de moi, je préfère un modèle de même niveau (homme ou femme) mais pas un adversaire.

6. L'appli « MyCoachVélo » une ressource de vidéos techniques spécifiques

Télécharge l'appli « [MyCoachVélo](#) » sur ta tablette ou ton smartphone pour identifier les points clés qui te semblent importants à travailler sur les techniques identifiées dans les thèmes du chapitre suivant.

Tu peux aussi contacter ton entraîneur pour plus de détails sur les points clés et sensations sur lesquelles tu dois te concentrer lors des répétitions des mouvements ou séquences techniques.



7. Les thèmes à travailler en VTT XCO en mode initiation

La technique d'imagerie mentale nécessite un entraînement régulier et progressif. Voici une trame de progression pour débiter avec des jeunes crosseurs

Séquence 1 : Découverte de la technique d'imagerie

- Avoir une image dans sa tête : par exemple un VTT, un casque, etc.
- Travailler sur la stabilité de l'image (elle doit rester quelques secondes)
- Déplacer l'objet (en haut, en bas, etc...)
- Travailler sur la qualité de l'image (floue/nette)

Séquence 2 : mémorisation d'un segment de parcours jusqu'au circuit complet

- **Raconter le parcours** : A l'oral cela permet d'une manière facile, à la fois de faire un travail de mémorisation et de développer la concentration, qui sont deux préalables importants au travail d'imagerie
- **Dessiner le parcours** : Dessiner tout ou partie du parcours sur papier permet là aussi de faire travailler la concentration. C'est un bon travail de mémorisation également. Cela permet aussi de voir le niveau de détail du parcours représenté : est-ce que tout le parcours est bien représenté (virages, obstacles, sauts, etc..) ?

Séquence 3 : Travail d'imagerie mentale

- Se voir rouler sur des passages isolés (commencer par un travail analytique)
- Trouver le mode d'imagerie (à la première ou troisième personne) qui correspond le mieux au pilote
- Sur une section observer la relation à la réalité (temps réel sur la section / temps en imagerie) en faisant un chrono. A l'entraînement, il est possible de s'imaginer réaliser des gestes techniques légèrement au-dessus de son niveau pour essayer d'apprendre une technique et de progresser. En compétition il est recommandé de rester dans son niveau de pratique

8. Les thèmes à travailler en VTT XCO en mode perfectionnement

Optimisation du travail en imagerie mentale pour approfondir cette technique

- Se voir rouler sur tronçon de parcours complet (3 à 4 minutes en continu sur un enchaînement montée descente plat dans l'ordre qu'on veut) et observer la relation à la réalité (temps réel sur la piste / temps en imagerie) en faisant un chrono

Concrètement un exercice peut se dérouler ainsi :

- ✓ Mettre les pilotes assis, et leur demander de respirer profondément et de se concentrer ;
- ✓ Leur demander de se positionner au début d'un tronçon connu de tous (ou celui de la compétition à venir)
- ✓ Au top départ du coach, demander aux pilotes de commencer à faire leur tronçon à leur niveau (sans se surestimer)
- ✓ Quand un pilote termine le tronçon, il lève la main sans faire de bruit et le coach note le chrono correspondant

Débriefing du coach :

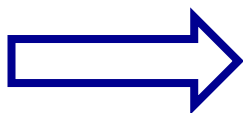
- ✓ Y a-t-il des passages qui posent un problème (trou de mémoire, etc.). Ces passages-là sont peut-être ceux qui méritent d'être retravaillés, soit en imagerie, soit sur le terrain.
 - ✓ Le chrono est-il correspondant aux temps réels réalisés par le pilote sur la piste ? Si le chrono est trop différent de la réalité, questionner le pilote pour comprendre pourquoi.
- A l'entraînement, il est possible de s'imaginer réaliser des gestes techniques légèrement au-dessus de son niveau pour essayer d'apprendre une technique et de progresser. En compétition il est recommandé de rester sur son niveau optimal de pratique, mais pas au-delà
 - Travailler de façon plus poussée en demandant au pilote, au-delà de l'imagerie visuelle (se voir faire le geste) qui est la plus courante, de se centrer également :
 - ✓ Sur les sensations ressenties pendant l'activité (imagerie mentale plutôt kinesthésique)
 - ✓ Sur les sons (les bruits entendus pendant le déroulement de l'activité : bruits mécanique, bruits de l'air et de la vitesse, bruits du public)

L'objectif étant de trouver la technique d'imagerie qui correspond le plus au pilote.

- Variantes : vous pouvez modifier les conditions météorologiques, la présence de public, la notion d'enjeu

9. Les thèmes à travailler en VTT XCO en mode performance

La qualité du temps
« LA SYNCHRO »



Préparation personnelle à l'imagerie mentale (environnement, équipement, matériel, respiration, ...)

1. Je choisis une vidéo d'un thème, par exemple le passage de pierrier
2. Je visualise 3 fois la vidéo du passage en vitesse normale.
3. Je coupe le son de la vidéo.
4. Je choisis mon propre point de départ de lecture de la vidéo. Conseil : essaye d'utiliser la touche du clavier lecture/pause. Ce sera plus pratique que la souris.
5. Je ferme les yeux et lance la lecture de la vidéo. En même temps je visualise dans ma tête le même passage technique.
6. Quand je termine ma visualisation du passage, je stoppe la vidéo.
7. Je compare la différence de temps entre le passage imaginé par moi et celui de la vidéo. J'essaie d'être le plus fidèle au temps réel.
8. Faire 2 séries de 5 passages à comparer entrecoupées de 2 minutes de pause.



Variantes :

- a) Changer de vidéo.
- b) Allonger le temps de la vidéo.
- c) Passer de la vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition.