

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 entraîneur-es et les intervenant-es 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-e 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 oeuvre 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-e) 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-e, 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/elle 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-e... L'imagerie peut ainsi porter sur des champs d'action variés tels les aspects technico-tactiques, les habiletés mentales, le stress en compétition...

2. À quel pratiquant s'adresse ce document



Il est nécessaire de posséder un bagage technique sur route 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 cyclisme sur route mais de maintenir une activité technique en utilisant le principe de l'imagerie mentale.

3. 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-e spectateur/trice.



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.

4. 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.

5. 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-e pour plus de détails sur les points clés et sensations sur lesquelles tu dois te concentrer lors des répétitions des mouvements ou séquences techniques.



4. Les thèmes sur route à travailler

Relais en double file



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

1. Je choisis dans ma tête la situation d'entraînement où je fais des relais en double file
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : *« je suis sur la file de droite, en deuxième position, mais au creux du cintre, le/la coureur-e qui me précède s'écarte à gauche, je me retrouve en tête, je regarde au loin, je ne suis plus abrité-e, je baisse les épaules pour être plus aérodynamique, mon effort est plus important, je suis bien gainé-e, mais je n'accélère pas, lorsque j'ai dépassé le/la coureur-e qui est sur ma gauche, et que j'ai une longueur d'avance, je m'écarte à gauche, je continue de porter mon regard au loin, je ralentis légèrement. Le/la coureur-e sur ma droite me dépasse à son tour et se place devant moi, je suis de nouveau à l'abri, je commence à chercher du relâchement, je me concentre sur ma respiration, je m'assure d'être bien à l'abris. Je redescends dans la file, je me retourne pour visualiser la queue du groupe, lorsque j'arrive à hauteur du/de la dernier/ère coureur-e, je me prépare à passer sur la file de droite, sans perdre l'abri, je vais légèrement accélérer, je reste relâché-e et je vais remonter jusqu'en tête de groupe pour faire mon relais. »*
3. Si j'ai une vidéo correspondant au thème, je la visualise une fois.
4. Je répète 5 fois ce passage.
5. Pause 1 à 2 minutes
6. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
7. Je répète 5 fois ce passage.
8. Pause 1 à 2 minutes
9. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
10. Je répète 5 fois ce passage

Variantes :

- a) Contacte ton entraîneur-e pour identifier avec lui/elle 2 à 3 points clés techniques personnels à travailler en relation avec ce thème ou appuis toi sur la vidéo du relais en double file de l'appli « MyCoachVélo ».
- b) Changer de vidéo.
- c) Allonger le temps de la vidéo.
- d) Passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition.