

L'imagerie mentale

I) Introduction :

Témoignages : sportifs de haut niveau, utilisations.

II) Définitions :

Imagerie mentale : c'est l'activité qui consiste pour un individu à se représenter mentalement l'exécution d'un pattern (schéma) sur la production concomitante (conjointe) d'activité musculaire normalement requise. L'imagerie mentale peut être de nature : visuelle, kinesthésique (gestuelle), olfactive, auditive, gustative...

Répétition mentale : Ensemble de processus ainsi qu'une technique qui utilise l'imagerie mentale dans un contexte particulier pour améliorer la performance.

III) Hypothèses explicatives :

- Hypothèse neuromusculaire (Shaw 1940, Hale 82) :

Présence de potentiels d'action subliminaux dans les muscles impliqués dans le mouvement imagé (micro contraction en visionnant l'action dans sa tête).

- Hypothèse de la concentration (Feltz et Cander 84) :

Focus attentionnels fixés exclusivement sur les éléments pertinents de la tâche à réaliser.

- Hypothèse Cognitive (Yu et Coe 1992).

Programmation et planification de l'action entraîne une meilleure anticipation des actions réelles.

Le rôle de l'imagerie mentale se situe au niveau des représentations cognitives des tâches à réaliser.

Les auteurs ont noté que la répétition mentale dénuée de toutes activités EMG conservait des effets plus sur le contrôle moteur.

IV) Caractéristiques de l'imagerie mentale :

- Vivacité : vitesse de présentation de l'image.

Vivace : Image précise et nette.

Vivide : Image flou.

- Contrôle de l'image :

Point de vue :

- Externe (spectateur).
- Interne.
- Mixte.

Dans le contrôle interne, on a une activité EMG subliminale beaucoup plus marquée

- Exactitude :

Les images doivent reproduire l'amplitude et la direction du mouvement exécuter. Un athlète imageant peut utiliser ses images comme un magnétoscope.

V) Condition d'efficacité :

- Niveau d'apprentissage. Il faut maîtriser le geste

On imagine toujours un geste que l'on maîtrise déjà en réel. Déconseiller pour les débutants.

- Nature de la tâche.
- Niveau de maturation (Weil 92) c'est une question d'expérience et d'expertise dans l'activité.

VI) Applications opératives (pratiques) :

- Evaluation de l'imagerie (Martens 87).
- Type de pratique (répétition dynamique ≠ de répétition statique).