

### 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.

Différentes hypothèses expliquent l'intérêt du travail d'imagerie :

Hypothèse neuromusculaire : l'imagerie mentale génère des micro-contractions en visionnant l'action dans sa tête.

Hypothèse cognitive : l'imagerie mentale entraîne une meilleure anticipation des actions réelles.

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

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 aiguë, 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...

**L'imagerie mentale en VTT Descente permet surtout sur les compétitions de :**

- ⇒ Faire des reconnaissances du parcours sans générer trop de fatigue
- ⇒ Identifier les zones à travailler sur la piste (trajectoires pas définies, etc..) pour ensuite aller travailler ces zones sur le terrain
- ⇒ Optimiser des passages clés de la piste
- ⇒ Se représenter le déroulement de la journée de compétition (réveil, préparation des affaires, échauffement, montée au départ, etc..) et sa course (passage de vitesse, pédalage, respiration)

### 2. À quel pratiquant s'adresse ce document



Cette fiche s'adresse à tous les descendeurs s'inscrivant dans une logique compétitive, dès les catégories jeunes avec des exercices adaptés. La technique d'imagerie mentale ne comprend aucune contre-indication à être travaillée chez les jeunes.

### 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 spectateur.



Votre capacité et votre façon de visualiser évolueront et s'amélioreront avec l'entraînement. Plus je visualise, plus je progresse. D'où l'intérêt de commencer chez les jeunes par des exercices adaptés.



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 montre 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.

### 5. L'appli « MyCoach Vélo » une ressource de vidéos techniques spécifiques

Télécharge l'appli « [MyCoach Vélo](#) » 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 coach technique BMX pour plus de détails sur les points clés et sensations sur lesquelles tu dois te concentrer lors des répétitions des mouvements ou séquences techniques.



### 6. Comment travailler l'imagerie mentale en VTT Descente ?

La technique d'imagerie mentale nécessite un entraînement régulier et progressif. Voici une trame de progression logique pour faire travailler cette technique avec des jeunes descendeurs.

#### 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'une piste ou section de piste

- **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 le 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 toute 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.

# L'imagerie mentale en VTT DH

## Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner

### Séquence 4 : Optimisation du travail d'imagerie mentale :

Pour approfondir cette technique différentes situations sont possibles :

- Se voir rouler sur une piste complète (difficulté due à la longueur du parcours, parfois 3 à 4 minutes continue)
- Sur une piste entière 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 dans la cabane de départ d'une piste connue de tous (ou celle de la compétition en cours)
- ✓ Au top départ du coach, demander aux pilotes de commencer à faire leur descente à leur niveau (sans se surestimer)
- ✓ Quand un pilote termine la piste, 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.

- Avant le départ d'une course, refaire une piste entière en imagerie en essayant d'être le plus juste possible, en tenant compte de l'environnement du jour (public, météo).

