



# IMAGERIE MENTALE

VISUALISER • APPRENDRE • RENFORCER  
S'ACTIVER • SE RESSOURCER • PROJETER • REVISITER

||

Il s'agit d'une expérience identique à l'expérience réelle. Nous sommes conscient de voir une image, de ressentir des sensations, de sentir des odeurs, le goût, d'entendre des bruits sans réellement les vivre. "

White et Hardy, 1998

BANQUE POPULAIRE **TX**

PARTENAIRE MAJEUR

ENGIE

GRUPHE MOBI  
Musée des Sports

PARTENAIRES OFFICIELS

AGENCE NATIONALE DU SPORT

FFVoile

# DE QUOI PARLONS-NOUS ?

L'imagerie se définit 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 ou pourrait avoir lieu. **L'imagerie mentale implique tous les sens** : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, la sensation des mouvements.

## A QUOI ÇA SERT ?

**AMÉLIORER  
VOTRE TECHNIQUE**  
EN IMAGINANT UN  
GESTE CORRECT  
ENTRE VOS  
SÉANCES

**AUGMENTER  
VOTRE CONFIANCE**  
EN IMAGINANT  
UNE BONNE  
PERFORMANCE

**REPLACER OU  
COMPLÉTER VOTRE  
ENTRAÎNEMENT EN  
CAS DE FATIGUE OU  
BLESSURE**

**AUGMENTER  
VOS NIVEAUX  
D'ACTIVATION EN  
VOUS PROJETANT  
EN COMPÉTITION**

**PERFECTIONNER  
VOTRE PLAN  
TACTIQUE**  
EN IMAGINANT  
DIFFÉRENTS  
SCÉNARIOS

**VOUS RELAXEZ**  
EN IMAGINANT  
UN ENDROIT  
TRANQUILLE,  
UNE SITUATION  
RESSOURCE

Le cerveau ne fait pas la différence entre un entraînement sur l'eau et un entraînement virtuel en imagerie mentale. Il est donc possible de **renforcer, de modifier, de s'entraîner à distance à tout moment.**

L'imagerie peut ainsi porter sur des **champs d'action variés tels les aspects technico-tactiques, les habiletés mentales, le stress en compétition, la gestion des routines ...**

Il est important d'avoir les bons repères et la bonne image de référence pour que l'entraînement en imagerie soit positif.

L'imagerie est un complément de l'entraînement mais ne peut s'y substituer.



### AU QUOTIDIEN

- Développer une nouvelle façon d'apprendre et appréhender son monde intérieur.
- Se projeter, anticiper, s'adapter aux événements à venir.



### EN NAVIGATION

En imaginant une technique avant sa réalisation vous facilitez la mise en action motrice.



## À TERRE

Utiliser l'imagerie mentale dans un environnement calme d'abord à l'occasion de moment court pour apprendre une technique ou revivre une situation d'entraînement ou de régate.



## SUR L'EAU

Se projeter mentalement sur une séquence à venir et initier à la fois les schémas moteur et l'intention.

# COMMENT FAIRE ?

## DEUX FAÇONS DE FAIRE DE L'IMAGERIE MENTALE :



### PERSPECTIVE INTERNE

Je vois l'image à travers mes yeux.

« je suis associé »



### PERSPECTIVE EXTERNE

Je vois l'image comme si je regardais un film.

« je suis dissocié »

Nous avons tous une préférence, mais **il est plus simple de démarrer par une perspective externe**. Puis dans un second temps, il sera intéressant d'alterner et d'utiliser l'entrée la plus adaptée à l'objectif d'utilisation de l'imagerie.

Il est préférable de commencer dans un endroit calme par **visualiser des images simples**, qui sont significatives pour l'individu et qui font appel à une seule modalité sensorielle. **Avec l'entraînement et les images seront de plus en plus complexes et les sens associés multiples** (vue, toucher et ouïe par exemple).

L'athlète doit pouvoir utiliser l'imagerie **dans des situations diverses en étant allongé, assis, en salle, au bord de l'eau avant l'entraînement** ou encore assis sur son support pendant l'entraînement.

Certains sportifs auront besoin de fermer les yeux, d'autres non. Certains voudront bouger, pour d'autres ce sera plus interne.

En fonction de l'âge et de l'entraînement du sportif en imagerie, les temps seront plus ou moins longs, **de quelques minutes à une séance de plus de 30 minutes**.

## PAROLE D'EXPERT



### Dorothee Boudgourd

Psychologue du sport  
Pôle France La rochelle

" Par le biais de l'imagerie mentale l'athlète va focaliser son attention sur ses sensations de glisse, sur sa maîtrise du geste, sur les perceptions internes et externes de sa pratique. Cet outil mental va lui permettre de gagner en confiance et en automatisme favorisant la maîtrise et la fluidité."



« J'utilise l'échauffement mental sur des régates au même titre que l'échauffement physique. Avant de partir sur l'eau, je prends 15 à 20 mn pour m'isoler et utiliser la visualisation en lien avec les conditions météo du jour. Par exemple, je peux me projeter mentalement dans une navigation difficile avec du vent froid et dense. Dans le vent léger, je m'active mentalement à être hyper explosive sur les départs, efficace et rapide tout de suite, je me vois dans des duels et tout ça avant même d'avoir été sur l'eau. Je suis déjà préprogrammée et pour moi c'est une plus grande efficacité que ce soit en régate ou à l'entraînement. »

**Lucie Belbeoch**

Sélectionnée au test event Paris 2024.

## NOS CONSEILS

Il est important de :

- choisir un environnement calme et sécurisé pour les premières séances.
- de limiter le temps de la séance en proposant d'abord d'utiliser une image externe que choisi le sportif.

Vous pouvez le guider sur les première séances.

- Le choix de l'image mentale se fait **en fonction de l'objectif**.
- Il est nécessaire de **pratiquer régulièrement** en particulier dans la phase d'apprentissage. Cela peut être **des temps courts mais répétés**.
- **Utiliser tous les sens sans oublier le kinesthésique**. Certain sportifs peuvent avoir du mal à voir mais vont facilement ressentir.
- Utiliser l'imagerie mentale dans **différentes situations, à l'entraînement, lors des débriefings, en compétition sur des phases d'activation ou le soir pour mieux dormir**.
- **Laisser libre cours à la créativité** en proposant de modifier les vitesses d'exécution, les couleurs, les angles de vision si externe, les focus si interne, proposer des effets spéciaux...
- Sur les premières séances, vous pouvez **accompagner le sportif pour faciliter son imagerie mentale** et avec l'entraînement, il devrait pouvoir l'utiliser seul.
- L'imagerie mentale doit porter davantage sur **les moyens de réussir quelque chose** que sur la réussite elle-même.
- **L'imagerie doit être réaliste** et porter principalement sur des situations que le sportif peut contrôler.

