



A. GADOFFRE / KMS

Un air de déjà vu

De plus en plus d'athlètes ont recours à la visualisation dans le cadre de leur pratique sportive, pour des bienfaits évidents dans différents domaines. Illustration avec Jean-Marc Pontvianne, Alexie Alais et Claire Calmels, chercheure en neurosciences à l'Insep. RÉDACTEUR : ETIENNE NAPPEY

Dans le champ sportif, par endroits très conservateur, le terme « visualisation » suscite parfois des haussements de sourcils, voire des yeux franchement écarquillés. Pourtant, de nombreux sportifs y ont recours, pour bien des raisons différentes, à l'image de nombreux sauteurs en hauteur, gesticulant avec leurs mains avant de s'élancer pour répéter leur mouvement. « *Je l'utilise beaucoup, avant de débiter ma course d'élan. Je me rappelle mentalement les intentions que je veux y mettre, et ensuite j'y vais : je me vois partir de l'intérieur. Je le fais tout le temps, sur le stade, chez moi, à l'hôtel* », nous confiait le triple sauteur Jean-Marc Pontvianne il y a deux ans.

« *Je m'imagine en train de lancer en regardant des vidéos d'autres lanceurs, abonde la spécialiste du javelot Alexie Alais. Les visualiser, les ancrer en moi, puis les refaire à l'entraînement, je l'ai fait petit à petit, toute seule de mon côté. Je pense qu'aujourd'hui, c'est mon point fort. Je suis dans mon corps et je ressens tout, les yeux fermés. Ce sont des sensations très précises : tout est détaillé au centimètre près, j'ai même parfois le cri qui va avec. Cela m'arrive même de hurler dans*

ma maison. Les gens qui vivent avec moi ont l'habitude, mais au début, ça leur faisait drôle ! »

Fin janvier, Quentin Bigot a, lui aussi, raconté à *Libération* ses séances de visualisation couplées à du travail vidéo. Claire Calmels, chercheure en neurosciences à l'Insep, collabore avec de nombreux sportifs (gymnastes/trampolinistes, plongeurs, perchistes, etc.) dans le domaine de « *l'imagerie mentale du mouvement* » et la préparation mentale. Pour elle, la visualisation offre de nombreuses applications possibles. « *On peut l'utiliser pour l'apprentissage ou l'amélioration des habiletés techniques et/ou motrices ; pour la mise en confiance de l'athlète avant une échéance importante, sachant que la confiance corrèle de manière négative avec l'anxiété ; pour la motivation, en se visualisant soi-même ou en visualisant un modèle dans une situation donnée ; ou encore pour l'entretien des sensations motrices pendant une période de blessure.* »

Alexie Alais a déjà expérimenté ce dernier cas de figure, juste avant les championnats d'Europe de Berlin, en 2018, qu'elle avait terminés à la sixième place. « *Je m'étais fait une hernie discale trois semaines avant le début des qualifs. On m'avait dit que c'était foutu, mais j'ai réussi à me soigner*



M. CHAPPELLE/PHOTOATHLE.FR

grâce à mon mental positif, en ne faisant que de la visualisation pendant trois semaines. Et quand j'ai repris le javelot en main, c'est comme si je n'avais rien perdu.» De quoi donner le moral à la Guyanaise, actuellement en rééducation suite à une grave blessure au genou survenue lors des derniers championnats de France Élite, en septembre 2020.

« Lorsque cette athlète s'imagine dans sa tête en train de réaliser un geste athlétique, des zones du cerveau, notamment motrices et somatosensorielles (zone des sensations), sont activées comme lorsqu'elle le fait pour de vrai, décrypte Claire Calmels, ancienne entraîneuse de gymnastique. Un ordre/programme moteur similaire est élaboré, mais le cerveau l'empêche d'être initié. On parle d'inhibition motrice. » Reste que l'action visualisée est tout de même une action, et peut donc porter ses fruits le jour J. La preuve pour Alaïs avec son jet record à 63,46 m en août 2019 lors des championnats d'Europe par équipes, au sujet duquel elle confiera avoir ressenti des sensations qu'elle avait déjà éprouvées dans sa tête auparavant.

LE CONFORT AVANT TOUT

Si la lanceuse du CA Montreuil 93 utilise la perspective interne de la visualisation, Jean-Marc Pontvianne a, lui, également recours à la perspective externe, comme s'il était « dans les tribunes, dans la peau d'un entraîneur qui serait en train de m'observer ». « Il y a une vingtaine d'années, comme en témoigne la littérature scientifique, les psychologues du sport pensaient qu'utiliser une perspective interne d'imagerie (c'est-à-dire voir à travers ses propres yeux, comme si on avait une caméra sur la tête) était plus bénéfique que l'option externe, resitue la scientifique. Ils incitaient donc fortement les sportifs de haut niveau à utiliser cette première alternative. Mais aujourd'hui, on considère qu'il n'y a pas de perspective d'imagerie à privilégier. Tout dépend du but

« Je suis dans mon corps et je ressens tout, les yeux fermés. Ce sont des sensations très précises : tout est détaillé au centimètre près, j'ai même parfois le cri qui va avec. »

ALEXIE ALAÏS

recherché par l'athlète ». La correction d'un point technique particulier serait d'ailleurs plus aisée avec un point de vue plus extérieur. Le mime, couplé ou non à l'imagerie, est également une excellente option pour corriger un défaut entre deux essais ou lancers. « Cela revient à générer des sensations kinesthésiques, ce qui permet d'accéder à la représentation du geste stockée dans le cerveau et de la mettre à jour », explique notre experte.

Des études ont également montré qu'une alternance entre visualisation et mise en pratique améliorerait de façon significative les performances enregistrées. À condition de ne pas non plus tout miser sur cet outil. « L'objectif est d'observer un transfert efficace sur le terrain, appuie Claire Calmels. Si les semaines de préparation avant une compétition ne se passent pas bien pour un athlète, il ne faut pas attendre de miracle de la visualisation. »

Pour optimiser la mise en situation de l'athlète pendant ses temps de visualisation, la spécialiste recommande d'opter pour un lieu « le plus proche possible de la réalité sportive ». En clair, privilégier le terrain, par exemple au stade, plutôt qu'un divan, « sauf si ce cadre provoque de l'anxiété ou de l'inconfort au sportif ». Pour débiter, le mieux est de s'y prendre avec simplicité, en se faisant aider par une personne qui maîtrise le sujet. Pas besoin de fermer les yeux pour y voir clair, il faut surtout privilégier une position et un environnement confortable. Côté durée, inutile d'y passer des heures, vingt à quarante-cinq minutes représentent déjà un effort cognitif important.

« Surtout, il faut que le sportif adhère au projet, ça ne peut pas être une contrainte qu'on lui impose une fois par semaine, au cas où. » Dans l'idéal, l'athlète s'appropriera progressivement le processus et pourra ensuite s'y livrer à n'importe quel moment de la journée et partout où il le souhaite. Et même crier dans sa cuisine s'il le veut. ✨