

Créativité sur le court, première partie: La visualisation ressentie

Lucía Jiménez

Sentez le flux

RÉSUMÉ

Dans cet article, nous vous présentons deux exemples d'exercice d'imagerie en mettant l'accent sur les sensations accompagnant la visualisation (qualité de l'image, des sons ou des sensations) comme moyen de rendre cette technique plus efficace. Nous vous donnons également des conseils pratiques par rapport à leur utilisation.

Mots clés: imagerie, visualisation, sensations, exercices

Article reçu: 08 Jul 2017

Article accepté: 20 Oct 2017

Auteur correspondant: Lucía

Jiménez, Sentez le flux

Email: lucia@feelinflow.com

INTRODUCTION

« L'imagination est plus importante que le savoir » (Albert Einstein).

« Je crois en la puissance de l'esprit et de la visualisation, et cela joue un rôle important dans ma vie au quotidien » (Djokovic).

L'imagerie, plus communément appelée « visualisation », fait référence à l'utilisation des sens dans le but de reproduire ou de créer une expérience dans son esprit (Vealey et Greenleaf, 2001). Cette technique, qui est reconnue dans le contexte sportif depuis longtemps (Cox, 2009), n'a toutefois pas été exploitée proportionnellement à cette reconnaissance.

Les possibilités de l'imagerie sont énormes dans la mesure où elle permet de reproduire, au niveau du cerveau, les voies neurologiques que nous emprunterions si nous devions accomplir la situation imaginée dans la réalité (Fisher, 1986). Parmi les avantages de l'imagerie, on avance que cette technique peut améliorer la confiance et le processus d'apprentissage, réduire le nombre d'erreurs et l'anxiété ou encore faciliter la rééducation à la suite d'une blessure (Crespo, Reid et Quinn, 2006) et les améliorations techniques (Guillot, Desliens, Rouyer et Rogowski, 2013).

Cet article vise à rehausser l'image à l'aide de tous les sens, en insistant sur les sensations physiques, la qualité sonore, et surtout les émotions ; en un mot, à expliquer comment faire une visualisation ressentie, en se connectant aux émotions, telle qu'elle serait vécue au moment de l'atteinte de la cible proposée. Le fait de ressentir les émotions donnera plus de crédibilité à notre cerveau, et la concrétisation de ces émotions

sera plus fortement encouragée au moyen de l'expérience virtuelle.

CONSIDÉRATIONS PRATIQUES

La visualisation, une technique à la portée de tous les joueurs ?

Toute personne ayant joué en compétition sait ce que c'est que de passer toute la nuit à imaginer des scénarios possibles, liés au match du lendemain ou au tournoi qu'on s'apprête à disputer, etc. Avez-vous déjà imaginé votre adversaire en train de frapper des coups d'une précision et d'une puissance extrêmes avec une élégance très naturelle ? C'est la meilleure preuve que nous sommes tous capables de visualiser. La clé consiste à le faire volontairement et consciemment, en fonction de nos propres cibles, plutôt que de manière inconsciente et réactive, sous l'effet du stress.



Afin d'augmenter l'efficacité de la visualisation, l'un des facteurs les plus importants à prendre en compte sont les

canaux de perception préférés, qui aident à « voir », à « entendre » ou à « sentir » avec plus de facilité. Quoi qu'il en soit, outre cet aspect, il est possible de parvenir à de bons résultats au moyen d'un entraînement adéquat.

Comment débiter

Étant donné que nous avons tendance à nous souvenir plus facilement des situations qui sont le reflet de notre état émotionnel (Fernández-Abascal, Jiménez Sánchez, Martín Díaz et Domínguez Sánchez, 2010), il convient de s'assurer que nos joueurs sont dans un état d'esprit optimal sur le plan de la confiance et de la satisfaction. Nous pouvons ainsi faciliter l'établissement d'un lien avec d'autres moments de confiance et de réussite au cours desquels ils ont effectué des changements similaires.

Principes de base

Par rapport au contenu – Si le but recherché est d'intégrer un nouveau geste technique, une possibilité est d'établir un lien direct avec les sensations et la projection de l'image. Si le but recherché est de provoquer un état, il est recommandé de faire un échauffement visuel (respiration), une visualisation principale (technique) et une visualisation finale.

Par rapport à la vitesse et à la durée – La forme que prendra l'activité dépendra de l'objectif et de l'environnement. Si nous effectuons un exercice sur le court, il sera intéressant de faire une visualisation directe et rapide, consistant à imaginer le geste technique et à susciter l'état désiré en fonction de l'objectif et des caractéristiques du joueur. Si, au contraire, nous sommes au stade initial du changement ou de l'apprentissage, il conviendra de prendre suffisamment de temps pour que le cerveau intègre les nouvelles modifications de sorte à reproduire l'expérience dans le geste et, surtout, dans les sensations.

Visualisation lors du geste ? Avec ou sans raquette ? Le geste d'accompagnement effectué avec la raquette est particulièrement conseillé chez les joueurs de niveau intermédiaire qui possèdent certaines connaissances techniques, mais il ne l'est pas avec les joueurs de plus haut niveau (Mizuguchi, Takahiro, Nakata et Kanosue, 2015). Notre recommandation à cet égard est de donner au joueur la possibilité de déterminer la méthode qui fonctionne le mieux pour lui.

EXERCICES

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'exercice d'imagerie. Ils sont conçus pour que vous les utilisiez, dans le cadre de votre activité d'entraîneur, en fonction des besoins de vos joueurs et de la situation générale. Il est essentiel de les essayer soi-même, avant de les essayer avec d'autres personnes, afin de se familiariser avec les sensations, les durées, le ton de la voix, etc. En résumé, vous serez davantage capable de vous connecter à vos émotions, ainsi qu'à celles de vos joueurs.

I. Saisir la sensation du coup

1. Effectuez une série de 15 frappes sur le court. Contentez-vous d'observer et de prendre conscience de vos sensations.
2. Puis fermez les yeux un instant et portez votre attention sur les sensations de votre corps.
3. Pendant un instant, laissez la frappe vous fournir l'information nécessaire (point d'impact, timing, toucher, poids du corps, position du corps, intensité, son, position de la main libre, contraction du tronc, etc.). Laissez la frappe vous apprendre ce qui est nécessaire. Posez-vous la question suivante : Afin de parvenir à une frappe plus fluide, directe, naturelle et ferme, que faut-il ? Réfléchissez-y pendant quelques instants.
4. Ensuite, observez ce qui se passe en vous et ressentez la frappe comme vous devez le faire : tout d'abord, la sensation procurée, puis la fermeté de la frappe, sa fluidité, tout en ayant conscience du poids du corps, d'abord sur une jambe, puis sur l'autre. Prêtez même attention à la manière dont la balle quitte le cordage de votre raquette, à la direction qu'elle prend, etc.
5. Pour finir, sans aucune réflexion ou verbalisation, terminez l'exercice en ayant conscience de la manière dont votre corps intègre, à partir de ce moment, les modifications qui conviennent le mieux.

Suggestions

- Durée et endroit : 3 à 5 minutes, sur le court.
- La clé consiste à ne pas évaluer le geste comme étant « bon » ou « mauvais », mais uniquement à observer ce qui se produit.
- À force de pratique et de persévérance, le processus d'observation deviendra naturel et favorisera les modifications et le processus d'apprentissage.
- Exercice inspiré des travaux de Gallwey (1997).

Tableau 1. Suggestions pour l'exercice.

II. Renforcer la détermination

« J'ai des moments de doute, je ne pense pas être sûr de moi... Mais mon esprit me laisse jouer avec détermination dans les moments importants, les moments de pression... » (Rafael Nadal)

1. Remémorez-vous une situation dans laquelle vous avez fait preuve de beaucoup de courage en jouant, de courage et de conviction, plus précisément.
2. Soyez votre propre observateur : prêtez attention à vos épaules, relevez la tête, regardez droit devant vous, faites des

pas assurés. Ressentez vos déplacements, l'intensité de l'action de vos jambes et de votre rythme cardiaque, rapide et soutenu. Soyez également conscient de votre respiration, intense et centrée, qui vous donne de l'énergie chaque fois que vous inspirez et vous libère du superflu lorsque vous expirez. Laissez ce processus créer la bonne frappe chaque fois (...)



3. Faites un zoom avant sur l'image que vous vous représentez, comme si vous disposiez d'un zoom et que vous pouviez changer le niveau de zoom à volonté. Zoomez encore un peu, vous y êtes presque, encore un petit effort ; maintenant, élargissez l'image. Observez le moment où l'image devient plus intense et vous procure les meilleures sensations (...), puis gravez-la. Faites la même chose avec la clarté de l'image : selon le cas, augmentez ou diminuez la couleur, la luminosité, la netteté jusqu'à obtenir l'image qui vous plaît le plus et vous donne le niveau de détermination souhaité.

4. Maintenant, passons aux sons : écoutez le bruit de l'impact parfait de la balle sur le cordage de votre raquette ; prêtez également attention au son que vous produisez lorsque vous frappez la balle, au son que votre adversaire produit, ainsi qu'aux bruits environnants. Montez ou baissez le volume jusqu'à parvenir au niveau souhaité. Peut-être préférez-vous que le son soit plus fort, plus profond, plus soutenu. Apportez les ajustements nécessaires à votre manière jusqu'à ce que vous soyez entièrement satisfait.

Suggestions

- Durée et endroit : 5 à 7 minutes, sur le court.
- Lorsque le joueur est bien habitué à l'exercice, la durée est généralement réduite.
- Une fois que le processus est solidement ancré (gestes, mots, etc.), répétez-le à chaque séance d'entraînement. Plus le processus est reproduit souvent, plus le joueur sera en mesure de ressentir rapidement et efficacement la sensation provoquée. Au bout de quelques semaines, l'activation du processus ancré (consistant à effectuer le geste, à répéter le mot ou l'expression) suffira pour ressentir les sensations.

Tableau 2. Suggestions pour l'exercice 2.

5. Ensuite, déterminez le geste que vous faites qui vous procure le courage et la détermination que vous recherchez (si vous n'en avez aucun, c'est le bon moment de commencer). Soyez conscient de ce que vous vous dites : un mot ou une expression qui décrit parfaitement la sensation ressentie.
6. Restez dans cet état pendant quelques instants (1 à 2 minutes).
7. Lorsque vous êtes prêt, revenez sur le court et ouvrez les yeux.

LE REVERS DE L'IMAGERIE

Il arrive que la technique de l'imagerie soit contre-productive. La perte de confiance fait subir au joueur des conséquences diverses qui ont un effet négatif sur l'efficacité des stratégies à améliorer. Lorsqu'un joueur se retrouve dans une situation qui le restreint, il éprouvera souvent des difficultés à se connecter à la situation ou à l'état souhaité ; il aura du mal à imaginer ou à revivre la situation, ce qui se traduira par un sentiment de frustration, totalement à l'opposé de l'objectif escompté. Dans ce genre de situations, il est conseillé d'aider le joueur à modifier les émotions (au moyen du dialogue, de la relaxation, de la remémoration d'un souvenir, etc.), puis à reprendre l'exercice ou bien à l'ignorer temporairement.

CONCLUSION

Le seul moyen de profiter de l'étendue des bienfaits de l'imagerie est de simplement mettre en pratique cette technique. Si vous effectuez des exercices d'imagerie de manière consciente en ciblant des objectifs, comme nous vous le recommandons, vous obtiendrez des résultats rapidement et vous améliorerez en même temps des aspects complémentaires qui jouent un rôle essentiel dans la performance sportive, tels que la concentration, la régulation des émotions ou le contrôle des pensées. Le tableau 3 propose un récapitulatif des principaux éléments de cet article, ainsi qu'un exercice que vous pouvez commencer à utiliser immédiatement avec vos joueurs.

3 éléments clés

- Plus on pratique l'imagerie, plus on obtient des résultats.
- Commencer par pratiquer l'imagerie sur soi.
- Personnaliser la pratique de l'imagerie, concevoir des exercices adaptés à chaque joueur.

1 exercice

- Prendre l'habitude de s'imaginer dès le départ à quoi ressembleront les sensations une fois l'entraînement terminé.

Tableau 3. Éléments essentiels de mise en pratique.

Rappelez-vous les conseils d'Einstein : ne faites pas toujours la même chose si vous souhaitez obtenir des résultats différents. Servez-vous de nouveaux outils tels que des exercices de visualisation simples, réalistes et efficaces qui feront que vos joueurs, et vous en tant qu'entraîneur, remarqueront la différence.

RÉFÉRENCES

- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones* (6a ed.). Madrid: Editorial Panamericana.
- Crespo, M., Reid, M., & Quinn, A. (2006). *Tennis Psychology*. London: ITF Ltd.
- Fernández-Abascal, E. G., Jiménez Sánchez, M. P., Martín Díaz, M. D., & Domínguez Sánchez, F. J. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Fisher, A.C. (1986). Imagery from a sport psychology perspective. Paper presented at the meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Cincinnati, Ohio.
- Gallwey, T. (1997) *El Juego Interior del tenis*. Barcelona: Editorial Sirio.
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor Imagery and Tennis Serve Performance: The External Focus Efficacy. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 332–338.
- Mizuguchi, N., Yamagishi, T., Nakata, H., & Kanosue, K. (2015). The effect of somatosensory input on motor imagery depends upon motor imagery capability. *Frontiers in Psychology*, 6, 104. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00104>

Vealey, R. y Greenleaf, C. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. En J. Williams (Ed.), *Applied sport psychology*. (4^eEd). California: Mayfield Publishing Company.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2017 Bumpai Sato, Ryo Wakatsuki, Yu Kashiwagi et Kazuo

Funato



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)