



LA VISUALISATION MENTALE EN TIR SPORTIF

Définition

La visualisation mentale est l'acte par lequel le sportif va imaginer divers scénarii en impliquant aussi ses propres sensations, ses émotions, ses images, les sons, les odeurs, les goûts et le toucher, le but étant d'atteindre un objectif prédéfini.

La technique de la visualisation, consistant à se représenter mentalement des gestes, un mouvement, une action, un objectif, compte parmi les techniques d'entraînement mental les plus fréquemment utilisées, notamment chez les tireurs sportifs.

Grâce à la visualisation, les tireurs peuvent apprendre à se représenter clairement des situations susceptibles d'avoir une grande influence sur leur comportement et leur performance. En réalité, la visualisation ne consiste pas uniquement à pouvoir se représenter des images ou des situations.

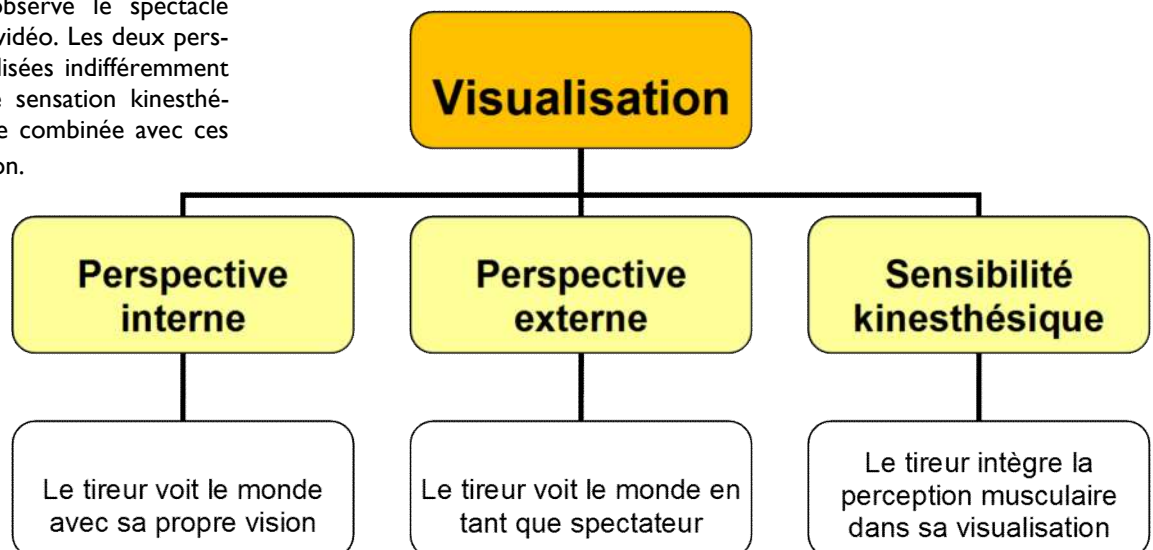
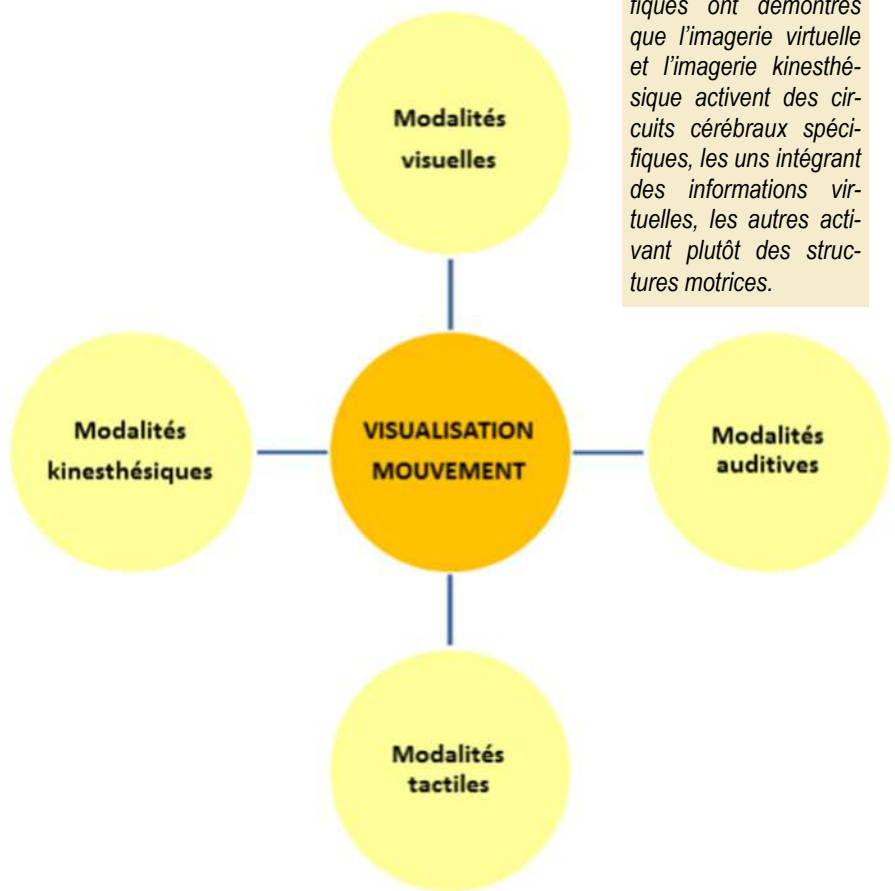
Il s'agit plutôt pour le sportif d'utiliser tous ses sens pour créer une image, la plus crédible possible, dans son esprit. Ainsi, le processus de visualisation sera conforté, si le sportif parvient, par l'entraînement, à intégrer, dans le processus de visualisation, la perception de ses groupes musculaires. La sensation physique renforce alors le processus mental, débouchant sur une véritable sensibilité kinesthésique : Le sujet ne fait que visualiser le geste mais il obtient la même sensation physique que s'il l'exécutait réellement !

La visualisation peut être interne, et alors le Pistolier se voit « de ses propres yeux », en train d'effectuer un mouvement. Dans le cas d'une visualisation externe, l'athlète est spectateur de son acte : Il observe le spectacle comme s'il regardait une vidéo. Les deux perspectives peuvent être utilisées indifféremment et il va sans dire qu'une sensation kinesthésique peut également être combinée avec ces deux modes de visualisation.

Formes de visualisation du mouvement

La visualisation, c'est imaginer une action, se projeter dans le match, se focaliser sur l'efficacité de ses mouvements. Cela revient à se représenter mentalement, un objet, une personne ou encore un mouvement, en utilisant tous ses sens :

La représentation du mouvement est multi-modale. En effet, de récents travaux scientifiques ont démontrés que l'imagerie virtuelle et l'imagerie kinesthésique activent des circuits cérébraux spécifiques, les uns intégrant des informations virtuelles, les autres activant plutôt des structures motrices.





LA VISUALISATION MENTALE EN TIR SPORTIF

Efficacité de la visualisation

De nombreuses études scientifiques, réalisées il y a une vingtaine d'années, confirmaient déjà que la visualisation mentale d'un effort physique entraînait des répercussions physiques, physiologiques, hormonales et biologiques sur l'organisme, même si le sportif restait strictement immobile, durant le processus de visualisation.

Ainsi, si l'on enregistrait l'effort mental accompli durant la visualisation, il était déjà possible de constater un accroissement de la fréquence cardiaque, de la température du corps et de la dose d'acide lactique dans le sang, avant et après la visualisation de cet effet.

Par ailleurs, de nombreux sportifs hauts niveaux avaient conscience que la visualisation facilitait l'exécution des mouvements et la pratiquait régulièrement.

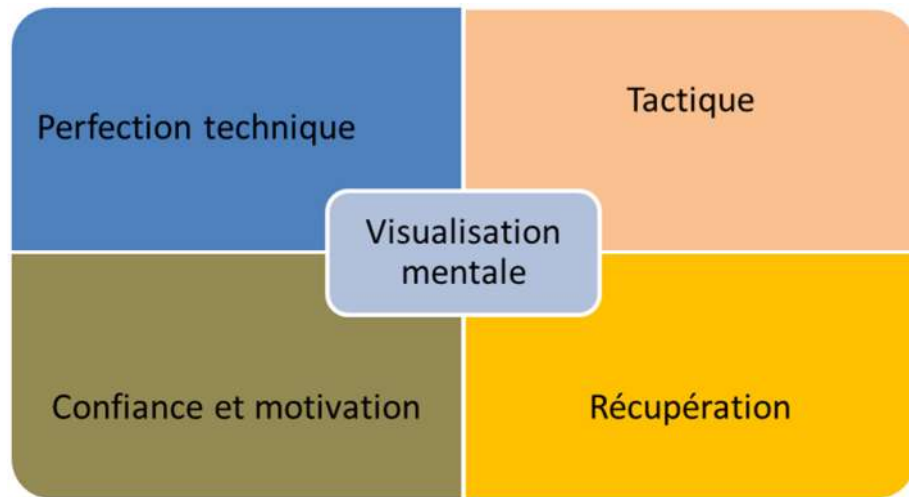
Or, depuis quelques années, la science médicale a réalisé de si grand progrès, qu'il est aujourd'hui possible de mieux comprendre ce phénomène. Ceci a été rendu possible par l'invention de l'IRM (Imagerie à Résonance Magnétique) qui permet de réaliser un examen radiologique très pointu du cerveau.

Ce type d'examen dévoile en effet le fonctionnement des zones du cerveau, lesquelles se colorent en fonction de tels ou tels gestes réalisés :



Ainsi, lorsque nous fermons les yeux et que nous visualisons un objet, par exemple un « verre », l'aire du cortex visuel primaire s'allume comme si nous étions réellement en train de voir ce « verre ». Cela signifie que l'activité électrique produite par le cerveau est quasi identique, selon que nous pensions à faire quelque chose ou que nous l'exécutions effectivement.

Domaines d'application liés à la visualisation :



Méthodologie

Pour pratiquer une bonne visualisation, le tireur sportif devra avoir pu préalablement répondre aux points suivants :

Position de l'athlète

Il convient d'abord de convaincre le sportif que la visualisation est le bon moyen pour accroître la performance sportive. En effet, plus le sujet sera convaincu de l'utilité de la visualisation, plus il sera motivé à l'appliquer, dans le cadre de ses entraînements.

En s'appuyant sur les récentes recherches médicales menées sur le cerveau, il est ainsi possible de démontrer clairement que la visualisation est un atout indispensable à tout accroissement de la performance sportive, tant pour les sportifs de haut niveau qu'en matière de sport populaire.

Il faut cependant toujours avoir à l'esprit qu'il faut visualiser des solutions à notre portée, en visualisant le processus, plutôt que le seul résultat. Par ailleurs, l'athlète devra vivre intensément la visualisation, ce qui renforcera encore sa motivation et l'effet recherché.





LA VISUALISATION MENTALE EN TIR SPORTIF

Qualité de la visualisation

Nombre de tireurs appliquent la visualisation sans l'avoir jamais vraiment apprise ou sans savoir comment elle fonctionne exactement. Or, pour être parfaitement efficace, le processus de visualisation s'apprend. Et plus un sportif s'exerce, et plus grande sera la qualité de sa visualisation. En soulignant qu'un entraînement de visualisation devrait être combiné à un entraînement pratique, pour développer tous ses atouts.

Préparation

Un exercice de visualisation doit toujours être précédé d'une séance de relaxation, de manière à se mettre en condition de réceptivité maximale. Ainsi, les craintes liées à un mouvement sont moins fréquentes si le sportif est détendu.

Intensité et contrôle

Les représentations mentales des mouvements à entraîner doivent être intenses, mais demeurer sous contrôle. Le sportif doit ainsi toujours pouvoir maîtriser l'image, en garder le parfait contrôle, car cette dernière déclenche une prise de conscience dans son cerveau. Pour obtenir des images plus suggestives, il est également possible de recourir à des séquences vidéo, par exemple, pour exercer un mouvement bien spécifique.

Moment et durée

La durée de la visualisation varie en fonction des objectifs que s'est lui-même fixé le sportif. Lorsque le facteur temps est un élément important de la performance sportive (par exemple en tir de vitesse olympique) et que le tireur désire se représenter une compétition réussie, la visualisation doit se dérouler en temps réel. S'il s'agit, en revanche, de l'exécution correcte d'un mouvement, à l'entraînement technique, il peut être très utile de visualiser le mouvement au ralenti. Par ailleurs la visualisation peut être réalisée en tout temps : Avant, pendant et même après l'entraînement ou la compétition.

Quelle Perspective choisir

Certains sportifs préfèrent la perspective interne, alors d'autre semblent privilégier plutôt la perspective externe.

En réalité, le type de perspective a généralement très peu d'importance et le sportif pourra opter pour celle qui lui convient le mieux, en relevant cependant que la perspective externe peut représenter un avantage pour des disciplines sportives esthétiques, faisant l'objet d'une appréciation par des juges (patins à glace).

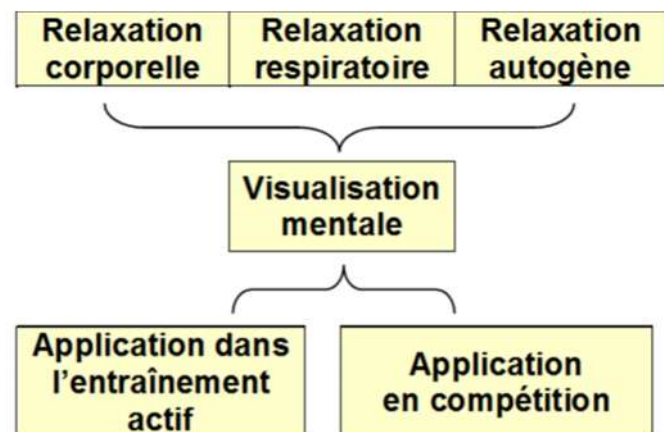
Entraînement régulier

Seule la répétition d'un geste parfait, à l'entraînement, permet de créer progressivement les bons schémas moteurs, qui engendreront la performance. L'entraînement mental ne saurait déroger à ce principe de base, raison pour laquelle la visualisation mentale doit être entraînée avec la même rigueur que l'entraînement technique ou physique. La constance est plus importante que la durée de la séance de visualisation. Il est par ailleurs utile de répéter mentalement les réalisations réussies, à la fin de chaque entraînement, sous différents angles, à examiner toutes les approches, puis en se focalisant sur un aspect (geste), méritant plus d'attention (par exemple le déclenchement).

Un plan d'entraînement annuel doit, à ce titre, être établi avec l'athlète, en début d'année, de manière à pouvoir ensuite conduire à un objectif réaliste. Seul un entraînement régulier conduit à l'obtention d'une visualisation optimale, digne des plus grands champions !

Une bonne maîtrise de la technique de tir peut être acquise relativement facilement, si l'on s'en donne la peine, avec quelques centaines d'heures d'entraînement et quelques milliers de cartouches ! Mais ce qui différenciera un tireur moyen d'un excellent tireur, c'est la bonne organisation de sa pensée, qui, au moyen de la visualisation mentale, permet de programmer le geste et d'obtenir ainsi une bien meilleure régularité.

La visualisation mentale s'applique en variante, dans la plupart des méthodes de relaxation employées, venant ainsi renforcer l'action de base.





LA VISUALISATION MENTALE EN TIR SPORTIF

Entraînement par observation

En sport de tir, la visualisation répétée de films et vidéos, voir des démonstrations gestuelles par l'entraîneur accélèrent la mise en place de schémas-modèles des coordinations motrices.

En raison de la relation étroite existant entre l'exécution réelle du mouvement et sa représentation idéologique, un des objectifs de l'entraînement doit être de parvenir à une alternance optimale entre l'entraînement pratique et l'entraînement mental, au moyen de la visualisation.

Ce type d'entraînement apporte un soutien exceptionnel au processus d'apprentissage moteur. Chez le tireur débutant, cet outil conduit à un début de représentation du mouvement, alors que chez le tireur plus expérimenté, cela conduit à un renforcement de la qualité de précision et facilite d'automatisation du geste technique.

Objectifs de la visualisation mentale

De manière générale, trois orientations principales peuvent être données au processus de visualisation :

- **Apprentissage d'un mouvement :** La visualisation mentale va porter directement sur la maîtrise des éléments techniques en reproduisant, le plus exactement possible le mouvement réel. Il est ainsi conseillé de réaliser les exercices de visualisation dans des conditions proches de la pratique, le travail de visualisation mentale devant être un complément à l'exécution pratique et non un substitut. Dans le cas d'apprentissage d'un geste technique, **la visualisation mentale devra précéder l'exécution pratique du mouvement.** Bien entendu, les sensations kinesthésiques, seront d'une aide précieuse, contribuant à renforcer la mémoire gestuelle de l'athlète et, au final, préparant l'exécution du prochain geste.

- **Corriger un défaut :** Dans le cas d'une visualisation mentale visant à corriger un défaut, le sportif devra avoir recours à l'observation d'un modèle (film, entraîneur, photo) sur lequel il pourra s'appuyer pour reproduire le mouvement correct. L'idée ici est d'associer la visualisation mentale pour faciliter l'acquisition d'un nouveau geste. S'agissant d'un processus d'apprentissage d'un geste technique, la visualisation mentale doit toujours précéder l'exécution pratique, le processus consistant à acquérir un nouveau mouvement.

- **Renforcer un automatisme :** Dans un tel cas, le mouvement de base sert de point de repère : **L'exécution du mouvement précède la visualisation :** le geste est ainsi d'abord exécuté avec précision, puis ensuite visualisé mentalement en y associant toutes les sensations kinesthésiques, l'idée étant de renforcer au maximum la mémoire gestuelle en programmant mentalement l'exécution du geste technique.

3 objectifs recherchés lors d'un processus de visualisation : Ici aussi, l'obtention de résultats probants passe par un entraînement régulier.

