



**Cours généraux de la formation  
« Moniteur Sportif Entraîneur »**

***Thématique 3 : Facteurs déterminants  
de l'activité et de la performance***

***Module 5 : Optimisation des facteurs  
psychologiques de l'activité et de la  
performance sportive***

# Méthodes de préparation psychologique

Composante majoritairement:

**cognitive**

Auto-instructions, acquisition (développement et correction du langage interne et arrêt de la pensée-Restructuration pensées irrationnelles  
Désensibilisation systématique et auto-inoculation du stress-Imagerie –  
Hypnose-Gestion de l'attention

# GESTION DES PENSEES



Exemples de pensées recueillies et classées chez et par un joueur de tennis en + et - (selon lui.....).

Vas-y  
Tu dois gagner  
J'y crois  
Ne craque pas  
Si je gagne je suis qualifié  
Je ne peux pas perdre

J'aime pas son jeu  
C'est pas bon  
Pourquoi tu fais ça?  
Je n'aime pas ce terrain  
Il a du bol  
Je joue mal  
Je n'ai pas de chance  
L'arbitre est avec lui  
Je n'ai pas de jus  
Rien ne va aujourd'hui



+



-

Réalisez l'exercice de sélection.....

## Constats

- pauvreté des pensées et en quantité et en qualité
- les pensées sont négatives (très majoritairement (70-80%))
- rôle des fausses amies( des négatives sont évaluées positives) et des nombreuses injonctions paradoxales,..donc peu OPERATIONNELLES ( expérience du bras!).
- elles sont potentiellement riches car elles portent sur différents secteurs (tactique, technique, émotionnel, motivationnel, corps propre, causalité externe ou hasard,..).
- rôle des croyances
- rôle des attributions causales fausses

## Pourquoi s'occuper des pensées?????

Parce que ce domaine n'est pas considéré comme faisant partie de l'objet sportif.

Les pensées sont considérées comme allant de soi et ne nécessitant pas une préoccupation particulière ..  
elles sont donc pauvres et négatives ...

Un entraîneur est là uniquement pour apprendre un ensemble de gestes sportifs.....

L'entraîneur est victime de son domaine: il se limite trop souvent au moteur...il montre...(canal visuel exclusivement.....) ..

**OR.....IMAGERIE!!**



La situation doit mobiliser mes moyens

Croyances fausses

induit une barrière infranchissable: les bons moyens ne peuvent être mobilisés au contraire

Attribution causales erronées

Il m'est impossible d'élaborer une stratégie qui me permettrait de devenir meilleur contre un gaucher

Fausse amies

mes fonctions cognitives sont stimulées à gérer des éléments contradictoires

Une pensée est opérationnelle si elle stimule, active, initie  
un acte, un geste concret

Pensée non opérationnelle: *je ne peux pas perdre*

Pensée opérationnelle: *attaque son revers*



ILLUSTRATION AVEC l'expérience du bras fléchi ou tendu..

.....



## Propos recueillis chez plusieurs escrimeurs après 3 heures de travail de préparation psychologique

*Me reconcentrer, me réchauffer, essayer d'appliquer ce que j'ai vu à la leçon, faire attention à la précision, m'encourager un peu, m'adapter au jeu de l'adversaire, tenter d'attaquer, rester à distance, penser au temps, observer l'adversaire, je n'ai pas les jambes lourdes, voir si j'ai tout, contre qui je tombe, je ne connais pas l'arbitre, juste glisser ou pas, écouter l'entraîneur, je pense à ce que je dois faire, quelles sont mes sensations.? je vérifie mon matériel, voir si l'adversaire est un attaquant ou un défenseur, droitier ou gaucher, prendre les remarques de mon coach positivement,...*


# Imagerie



## DEFINITION

**Processus cognitif permettant l'expérience sensorielle subjective basée sur les représentations effectives mémorisées issues des différents modes perceptifs sensoriels**

**Technique ou méthode auto-administrée qui vise à s'entraîner, d'une manière systématique et volontaire, à réutiliser et à transformer certaines représentations mémorielles dans une perspective de modifications cognitives, comportementales et physiologiques**



# Imagerie: un processus et une technique

Processus  
Cognitif  
Supérieur



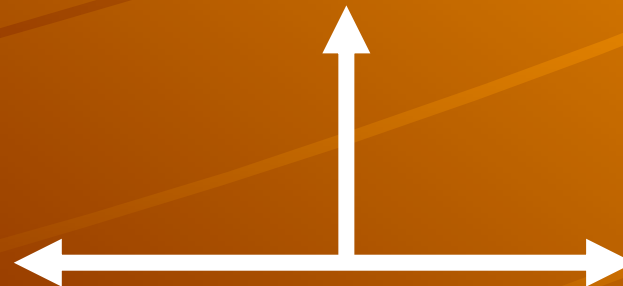
Modes de représentations  
MEMOIRE



Naïf  
Intuitif  
Naturel



TECHNIQUE



Systématique  
Apprentissage

# Catégories d'images

Non con-  
scientes

Phénom.  
halluci-  
natoires

≠

	volontaire		automatique	
	Emo.	Neut.	Emo.	Neut.
M É M O I R E	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Ima gin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

Pratiquer de l'imagerie (technique) c'est utiliser TOUS les moyens perceptifs appropriés à la situation

C'est utiliser, à l'envers, ce qui provient de la réalité et travailler dessus et ce grâce à la **mémoire**....

Les stimuli provenant des modes perceptifs sont mis en mémoire systématiquement :



Mém.Sens.



Mém.Trav.



Mém. Long Terme

## PERCEPTION

Olfactif  
Visuel  
Auditif  
Proprioceptif  
Tactile  
Gustatif  
Kinesthésique  
Intéroceptif



M  
E  
M  
O  
I  
R  
E



## IMAGERIE

Olfactif  
Visuel  
Auditif  
Proprioceptif  
Gustatif  
Tactile  
Kinesthésique  
Intéroceptif



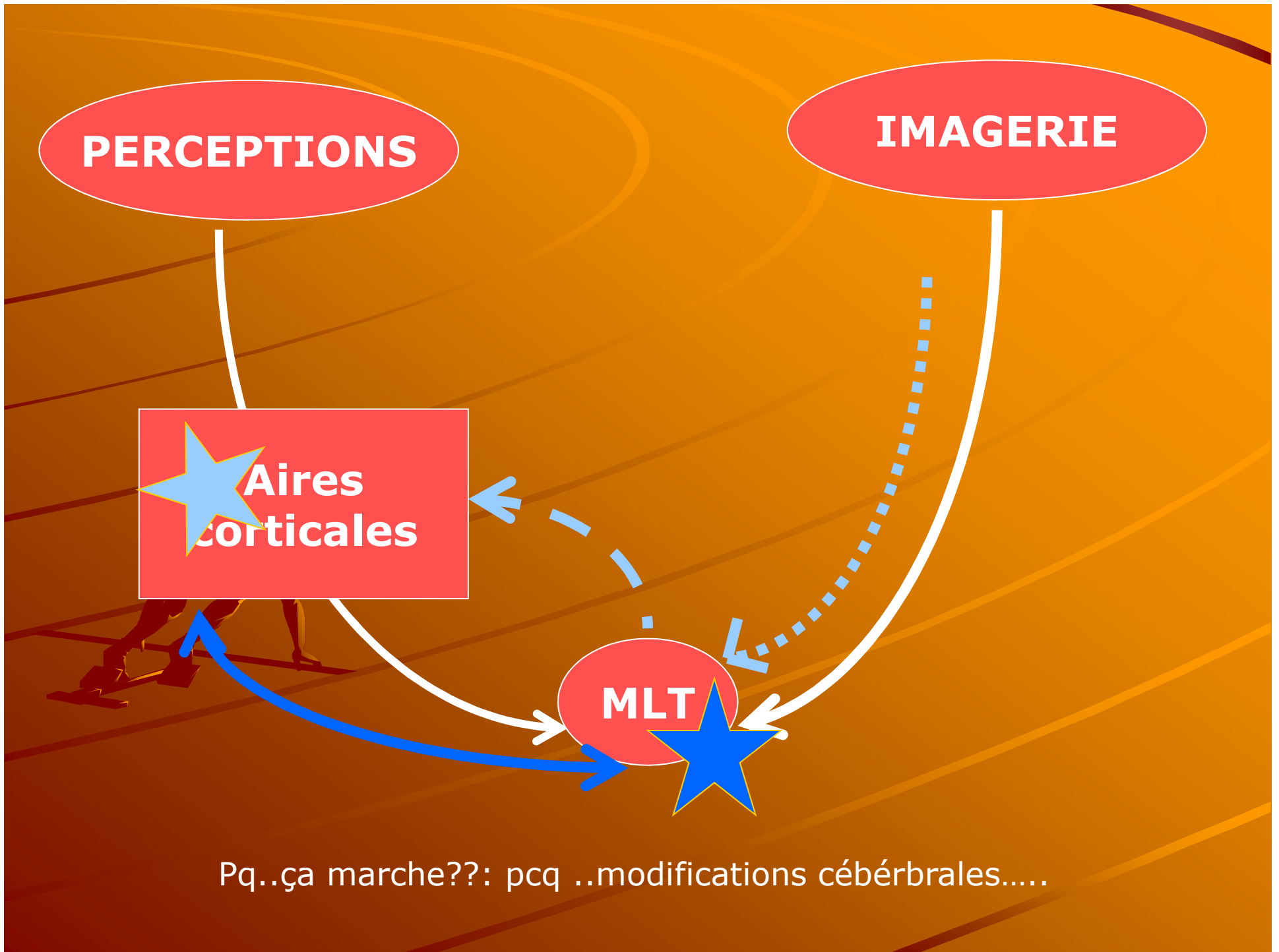
**PERCEPTIONS**

**IMAGERIE**

**Aires  
corticales**

**MLT**

Pq..ça marche??: pcq ..modifications cérébrales.....





# APPLICATION de l'Imagerie

IN VITRO

IN VIVO

IN SITU

IMAGERIE

A la maison

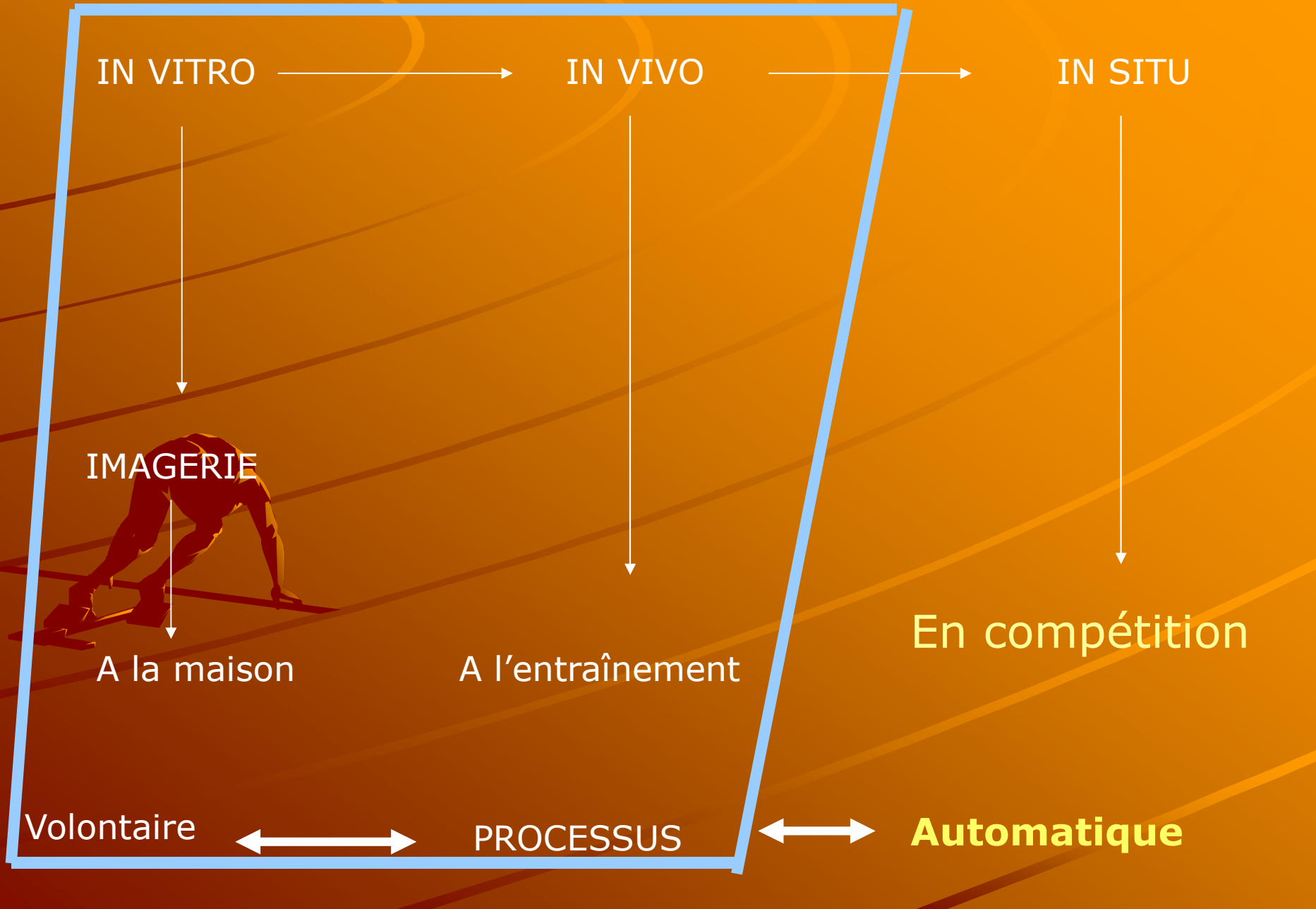
A l'entraînement

En compétition

Volontaire

PROCESSUS

**Automatique**



## Principales utilisations de l'imagerie

1) Apprendre, modifier, améliorer un geste moteur.  
(Intégré dans l'entraînement, « *métaphore de la boule de plastiline* »)

2) Apprendre une routine, un ensemble d'attitudes, d'expressions, ..

3) Apprendre à développer de meilleurs ajustements comportementaux (mieux adaptés) liés aux situations émotionnelles.. Travail sur les **SIGNIFICATIONS(!)**

4) Revivre des situation(s) émotionnelle(s) pour apprendre à en gérer des nouvelles.

5) vivre, sentir, éprouver le tonus musculaire spécifique et général en situation

6) Gestion et thérapie de la blessure et de la douleur



7) Amélioration de la motivation et de l'estime de soi

**Lien avec le COPING: « j'ai appris à le faire (par imagerie)....  
donc je suis capable(plus) de le faire (dans la réalité)...à l'entraînement...en compétition**



Moyens et buts

par les images (multisensorielles) et le langage intérieur (impact motivationnel)

## Principales caractéristiques pour maîtriser la technique d'imagerie

- nous ne sommes pas égaux mais nous sommes tous capables d'apprendre (âge, sexe, niveau de compétence)
- la difficulté est inhérente à l'activité d'imagerie
- exigence de temps (2- 3 mois: 15'-20' 5j/7j)
- utiliser les modalités sensorielles qui marchent puis améliorer, affiner les autres qui sont pertinentes (exemple modalité kinesthésique si .....précision)
- apprentissage donc..... OUBLI si arrêt
- couplée avec le moteur



## Autres caractéristiques

Imagerie externe ( deux modalités) -  
imagerie interne

Valence positive - valence négative

