

Préparation Mentale

L'Imagerie Mentale

Au service des rameuses et rameurs confiné(e)s

L'Imagerie mentale : Qu'est-ce que c'est?

- Un **outil** de Préparation Mentale utilisé habituellement à l'entraînement et en compétition par certains sportifs.
- Dans la situation que nous vivons actuellement, cet outil peut servir à **Accompagner** les sportifs.
- L'Imagerie mentale, C'est « Le fait d'utiliser tous ses sens pour créer, **reproduire** une expérience dans son esprit ».
- En Gros, c'est faire croire à son **cerveau** que l'on s'entraîne en bateau, afin qu'il (re)stimule les **circuits neuronaux** utilisés habituellement lors de l'entraînement en bateau.

Pourquoi l'Imagerie mentale?

- Actuellement, le confinement obligatoire provoque chez la rameuse/le rameur un **arrêt prolongé** de la pratique en bateau.
- Même si l'activité physique est souvent maintenue à domicile (ergo, PPG, Gainages...), la pratique du bateau, elle, ne l'est pas. Il y a donc naturellement une perte des **automatismes spécifiques** du coup d'Aviron en bateau.
- A la reprise du bateau, le corps aura perdu plus ou moins de ces automatismes et mettra **un certain temps** à les retrouver.
- La pratique de l'Imagerie Mentale peut vous aider à **gagner du temps** lorsque la reprise du bateau sera annoncée.

Comment ?

- Exercice pour débuter :
 - Trouvez un endroit **calme et silencieux** pour l'exercice
 - S'asseoir sur une chaise ou au sol, en adoptant une posture **droite et digne**
 - Fermez les yeux si nécessaire afin de vous aider à vous **concentrer**
 - Soyez **lucide** sur vos pensées (ça ne vient pas forcément tout de suite, il faut s'entraîner)
 - Concentrez-vous et **dirigez votre attention** en visualisant une séquence que vous l'habitude de vivre lors d'un entraînement en bateau.
 - Pendant la séquence, soyez attentif à vos **pensées**, aux images mentales auxquelles vous faites appel, et qui se présentent à vous.
- ❖ **Juste Après la séance, évaluez votre séquence d'Imagerie Mentale**

Evaluation

- Ou était placée ma caméra ?
 - Interne : Je vivais **réellement** la scène de l'intérieur comme si j'y étais
 - Externe : Je me **voyais** ramer de l'extérieur
- A quels sens ai-je fait appel ?
 - **Audition** : J'entendais les bruits de mon bateau, des avirons, de l'eau qui s'écoule sous la coque, de l'environnement...
 - **Kinesthésique** : J'ai ressenti l'effort musculaire, l'enchaînement des gestes, la poussée dans mes jambes, la tension dans mes bras, les changements de position...
 - **Tactile** : J'ai ressenti les appuis sur mon siège, sous mes pieds, dans mes mains. J'ai ressenti l'air sur mon corps, dans ma nuque, mon dos....
- ❖ **Faites plusieurs séances d'affilée en utilisant à chaque fois une caméra différente et un sens différent.**
- ❖ **Faites des combinaisons, des alternances**

Comment m'évaluer?

Les repères pour s'évaluer :

- La **Netteté** et la Précision des images
- La **Fluidité** des images qui s'enchainent sans hachures
- l'**Exactitude** de la situation que j'ai visualisée
- Le **Contrôle** des images : j'ai pu manipuler les images : temps, alternance des caméras, contenus
- La **Temporalité** : j'ai respecté la temporalité du coup d'aviron, le rythme, la cadence.

❖ **S'évaluer en remplissant la grille suivante**

Grille d'auto évaluation	Aucune image	Image imprécise hachée	Image moyennement précise et hachée	Image nette et fluide	Image parfaitement nette et fluide
Visuelle interne	0	1	2	3	4
Visuelle externe	0	1	2	3	4
Auditive	0	1	2	3	4
Kinesthésique	0	1	2	3	4
Tactile	0	1	2	3	4
Combinée	0	1	2	3	4

❖ **Mettez vous une note pour chaque type d'imagerie.**

❖ **Dans laquelle êtes vous le ou la plus à l'aise?**

❖ **Pour vous aider à démarrer, vous pouvez vous servir des exercices COGITO 1 et COGITO 2 (fichier Excel disponible sur le site)**

Et ensuite ...

- Suite à vos premières séances, vous identifiez rapidement dans **quel type d'Imagerie** vous êtes le ou la plus à l'aise. Utilisez la en priorité pour les futures séances.
 - Vous pouvez aussi varier les postures du corps (assis, debout) et votre lieu de pratique.
 - Vous pouvez vous construire votre séance type en **combinant** plusieurs types d'imagerie si c'est possible.
 - Diversifiez, complexifiez les séances :
 - Plus longues
 - Plusieurs séances type
 - Variez les cadences
 - Variez les intensités
 - Imaginez d'autres lieux mais restez sur des lieux connus (transportez vous sur les lieux de compétition à venir par exemple)
-
- ❖ **Juste Après chaque séance, évaluez-vous toujours.**
 - ❖ **Affinez votre imagerie**
 - ❖ **Cherchez à progresser...**

Faites attention à ...

- Respect de la chronométrie mentale **calquée le plus possible** sur le réel.
- Cohérence spatio-temporelle, **conforme** au réel.
- la justesse de l'image
- Pas de fautes techniques!! Eh oui, le geste parfait mentalement : **c'est possible!!!**
- Cela reste un complément de l'entraînement physique. Vous « **musclez** » uniquement votre cerveau.
- Une séance : c'est entre 5 et 20 mn, au delà votre capacité d'attention est diminuée. C'est un exercice **peu couteux** en Energie, mais qui réclame de **la concentration** et de **l'attention**. Faites des pauses ou morcelez plusieurs séances dans une journée.

A vous de visualiser ...

- Pour vous aider et pour être meilleur :
 - Pour améliorer la **lucidité** que vous avez envers vos **pensées** , vous pouvez vous initier à la **méditation**, (par exemple utiliser l'Application « petit bambou », ou d'autres applications).
 - Regardez des vidéos d'Aviron de **référence**.
 - Vous pouvez aussi faire de l'imagerie « accompagnée » avec une personne de **confiance** avec qui vous avez préparé la séance et qui vous guide durant celle-ci.
 - Plus vous en ferez, plus vite vous progresserez...
- Vous pourriez être surpris :
 - variation de la fréquence cardiaque et de la fréquence ventilatoire selon les cas.
 - facilement accessible, vous pouvez acquérir une **autonomie** assez rapidement et **progresser** d'autant plus...
 - Construisez-vous **vos** Séances d'Imagerie, elle n'appartiennent qu'à vous...