Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 34 (1977)

Heft: 1

Artikel: Qu'est-ce que c'est : l'entraînement mental?

Autor: Schütz, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997481

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

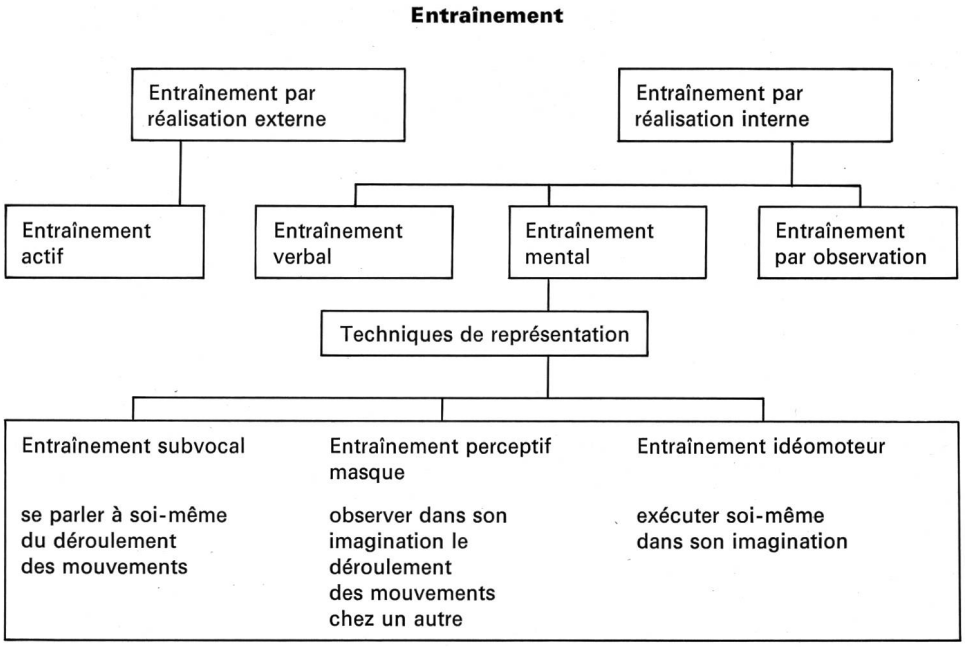
Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Qu'est-ce que c'est: l'entraînement mental?

Beat Schütz, Zurich
Traduction: Liliane Vindret, Bonfol
Publié dans «Trainer-Information-Entraîneur» no 6/76

Aperçu



Applications particulières de l'entraînement mental

- Sports où le danger de se blesser est assez grand.
- Sports à grande dépense de temps ou exigeant un grand déploiement de matériel technique ou à restrictions dues aux règles (disciplines alpines).
- Chez les sportifs plus sujets aux blessures.
- Dans les pauses dues aux blessures (pour réduire les processus d'atrophie musculaire).
- Réadaptation pour les personnes infirmes ou souffrant d'affections chroniques.

Résultats obtenus jusqu'ici dans la recherche

Il a été établi aujourd'hui que l'entraînement mental permet d'améliorer les performances dans l'entraînement des facultés sensori-motrices.
Volkamer (1972) et *Thomas* (1969) ont recueilli différentes études concernant l'entraînement mental qui corroborent ce que nous venons d'affirmer. Ils tiennent cependant pour douteux que l'entraînement mental soit approprié pour les groupes d'une certaine importance. Ils relèvent, pour terminer, que cette branche de la recherche est encore récente, d'où son caractère incomplet.

«Pour parvenir à dire quelque chose de concret et d'important pour la pratique des sports dans le cas individuel en ce qui concerne les possibilités d'application de l'entraînement mental, il est nécessaire d'examiner autant de variables individuelles que possible dans un nombre aussi grand que possible de disciplines sportives différentes.»
Sans passer outre ces restrictions, nous tenons à mentionner ici d'intéressantes corrélations neuro-physiologiques ayant trait à l'entraînement mental.
Ainsi, selon *Ulich* (1973), il se manifeste des modifications du potentiel musculaire. *Allers* et *Scheminsky* ont pu prouver que, lors de la représentation psychomotrice, les mêmes courants d'effets se déroulent dans les muscles que lors d'une véritable contraction des muscles en question.
Jefimov, *Puni* (1961) et d'autres ont constaté une augmentation de la tension sanguine, des modifications du pouls et une excitabilité du système nerveux périphérique.
Comme nous l'avons déjà mentionné, on n'a pas encore élucidé, tant s'en faut, ce qui se produit sur le plan physiologique et psychologique lors de l'entraînement mental. Compte tenu de cette constatation, il est permis d'affirmer ce qui suit sur la base des résultats obtenus jusqu'ici dans la recherche:

- Les facultés sensori-motrices peuvent être améliorées par l'entraînement mental.
- L'entraînement mental est plus efficace que l'entraînement par l'observation.
- Dans des conditions spécifiques, l'entraînement mental est presque aussi efficace que l'entraînement pratique.
- On constate la plus grande efficacité lorsque l'entraînement actif alterne avec l'entraînement mental.
- L'effet de l'entraînement mental dépend de l'expérience des mouvements et de l'âge.
- L'efficacité de l'entraînement mental augmente de toute évidence avec la complexité du déroulement des mouvements.
- L'entraînement mental peut s'effectuer à l'exclusion de tout danger de se blesser et de toute charge physique additionnelle.
- L'entraînement mental s'offre dans le déroulement de mouvements dont celui qui s'exerce a peur.
- L'entraînement mental peut être utilisé pour se réchauffer (pour mieux être prêt à la compétition); il a des effets de préparation spécifique pour les déroulements de mouvements complexes.

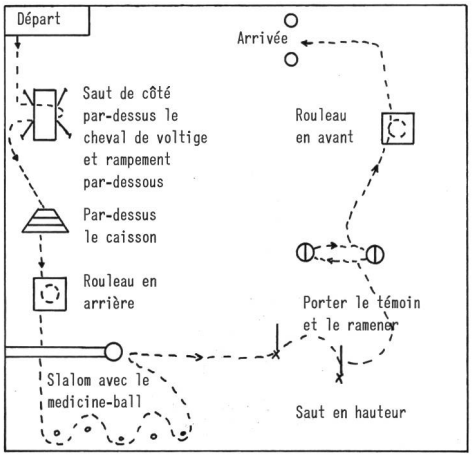
Entraînement mental

Organisation de l'entraînement

Dix entraînements mentaux sont intercalés après qu'a été effectuée la première course d'obstacles.
Chaque entraînement mental consiste en une phase de détente ainsi que cinq phases d'entraînement successives.
La deuxième course d'obstacles doit avoir lieu huit à dix jours après la première.
L'entraînement mental doit s'effectuer dans la matinée, après la première leçon et la récréation qui la suit. L'après-midi, le début de la première leçon est le moment le plus approprié.
Avant l'exécution de l'entraînement mental, toutes les fenêtres de la salle en question devraient être ouvertes pendant au moins trois minutes pour que l'entraînement mental puisse se dérouler dans une salle bien aérée.
Le chef d'entraînement demande aux élèves de se mettre dans la position assise du Dr Brügger (démonstration).
Le chef d'entraînement demande aux élèves de se concentrer et de lire avec lui, à voix basse, le premier alinéa des instructions d'entraînement qu'il leur lit à haute voix.
Après une courte pause, le chef d'entraînement lit le deuxième alinéa.
Le chef d'entraînement informe les élèves qu'ils ont une minute pour faire la course d'obstacles mentalement. Il leur donne le signal du départ, au bout d'une minute le signal de la fin, qui est suivi d'une pause de 30 secondes.
Le parcours est effectué cinq fois mentalement.
Après l'entraînement mental, les fenêtres devraient être ouvertes une nouvelle fois brièvement. La leçon peut alors commencer.

Instructions d'entraînement

Pose-toi les questions suivantes: Est-ce que je me sens bien dans cette chambre? Qu'est-ce qui me dérange? Comment est-ce que je ressens le maintien de mon corps? Suis-je assis droit? Suis-je crispé? Suis-je assis confortablement? Ne change rien à ton état momentané. Essaie seulement d'établir comment est ton état. Est-ce que je me sens bien dans ma peau? Qu'est-ce qui me préoccupe actuellement le plus? Qu'est-ce qui m'obsède? Est-ce que je me sens sûr? Ai-je peur de quelque chose?
Ne change rien à ton état momentané.
Essaie de t'imaginer avec la plus grande concentration possible que tu es en train de faire la course d'obstacles. Représente-toi le parcours, avec le départ et l'arrivée. Imagine-toi exactement comment tu passes les différents obstacles. Essaie dans ton esprit d'accélérer et en même temps de faire tes mouvements avec aisance et sans à-coups.



Définitions

Notions et explications concernant l'entraînement mental.
Nous entendons par entraînement mental une «représentation consciente et conforme à un plan d'un déroulement de mouvements à apprendre, sans que, ce faisant, des mouvements partiels ou complets de la tâche motrice ne soient exécutés de manière observable» (*Ulich*, 1973). Un processus sensori-moteur d'assimilation se déroule donc dans l'entraînement mental. Dans ce processus sensori-moteur d'assimilation, il se produit dans le répertoire du comportement de la personne qui apprend une nouvelle configuration S-R (dans notre expérience, S = stimulus = stimulation = parcours de la course d'obstacles; R = response = réaction = déroulement effectif des mouvements lors du parcours de cette course d'obstacles), qui s'ajoute aux modèles de comportement existant jusqu'ici.
Alors que s'exercer consiste à répéter une configuration S-R, on entend par entraînement sportif «s'exercer conformément à un plan, dans des conditions encourageant les performances, afin d'améliorer les performances sportives» (*Ungerer*, 1958).

On peut donc entendre par entraînement une intensification d'une combinaison S-R, respectivement une optimalisation de la réponse à la constellation du stimulus demeurant inchangée.
Le niveau de développement effectif d'une combinaison S-R peut être qualifié de valeur effective. La valeur à atteindre serait, en revanche, le but du processus d'assimilation sensori-moteur (combinaison S-R optimale).
Lorsque, sur la base de la connaissance de la valeur effective, il est possible de donner la valeur à atteindre, l'impulsion de s'améliorer à partir de la valeur effective en direction de la valeur à atteindre en résulte.
On parle de réalisation externe lorsque cette impulsion d'agir peut se réaliser dans une tentative pratique et active d'exécuter le déroulement des mouvements à apprendre. On entend par là l'entraînement actif, que l'on appelle également pratique ou physique.
Lorsque la réalisation de l'impulsion d'agir ne se produit que dans la représentation psychomotrice, cela est qualifié de réalisation interne. On entend par là l'entraînement mental, par observation et verbal.
L'entraînement par observation est, selon *Ulich* (1973), l'«observation spécifique, répétée et conforme à un plan d'autres personnes qui exécutent effectivement l'habileté sensori-motrice à apprendre».
On peut opposer à l'entraînement par observation, qui convient à l'obtention de la valeur à atteindre, ce que l'on appelle l'autocontrôle par observation (celui qui s'entraîne se voit lui-même au vidéorecorder exécuter le déroulement des mouvements). La valeur effective et la valeur à atteindre deviennent ainsi comparables.
Lorsque la personne qui s'entraîne a saisi clairement la différence entre la valeur effective et la valeur à atteindre, il lui est possible de maîtriser de mieux en mieux le déroulement des mouvements par une représentation concentrée conforme à un plan.
Voici comment *Ungerer* a défini la manière d'agir d'un entraînement mental agissant de la sorte:
«On peut parler d'entraînement mental lorsque, dans l'imagination de la personne qui apprend, il se réalise une habileté qu'il ne pouvait pas se représenter auparavant.»

Bibliographie chez l'auteur