

Proprioception et représentation mentale. Une dialectique dans la préparation mentale des sportifs de haut-niveau

S. ABADIE¹, B. ANDRIEU²

1. Allocataire de recherche STAPS-UHP Nancy I, équipe de recherche ACCORPS, UMR 7117-Archives Poincaré-CNRS.

2. Professeur d'Université STAPS-UHP Nancy I, Directeur équipe de recherche ACCORPS, UMR 7117-Archives Poincaré-CNRS.

RÉSUMÉ.

Aujourd'hui le sport de haut-niveau contraint les athlètes à un investissement croissant. La préparation mentale permet de les optimiser leurs capacités psychiques pour affronter les temps de compétition, notamment en termes de gestion de stress, de « conditionnement » à l'exercice. Pour se faire l'athlète dispose de différentes formes d'exercices et de méthodes, dont les plus fréquemment rencontrées sont la « relaxation progressive », le « training autogène » et la « sophrologie dynamique ». Malgré des approches relativement différentes – voire épistémologiquement opposées – ces trois méthodes offrent une place particulière et similaire à l'imagerie mentale et la proprioception. Ces différentes méthodes de relaxation permettent le travail d'une nouvelle réalité, épurée de tout affect. En se focalisant sur la proprioception, l'athlète apprend dans un premier temps à Agir en pilotage automatique, dans un deuxième temps à optimiser sa gestuelle sportive et enfin à apprécier les différents états du corps. L'amélioration des qualités proprioceptives conduisent l'athlète vers une gestuelle réfléchie, où les phases de contraction et de relâchement se succèdent en fonction des besoins de sollicitation. L'imagerie mentale consiste en la création d'un film mental, interne ou externe. Cette répétition grandeur nature du projet d'action permet à l'athlète d'acquiescer une première expérience du projet moteur. L'athlète vit la course de l'intérieur. Il imagine son corps en action. Il passe et repasse dans les différentes trajectoires en anticipant les différentes variabilités environnementales.

Mots clés: Relaxation – Préparation mentale – Imagerie mentale – Proprioception – Hypnose – Auto-suggestion.

Proprioception and mental Representation. A dialectical approach in the mental preparation of high-level athletes

SUMMARY.

Today high-level sport compels athletes to provide an individual growing commitment. Mental training allows them to optimize their psychic capacities for fulfilling competition requirements, especially relating to stress management and self-conditioning drills. Accordingly, athletes can have recourse to different forms of exercise and training methods such as "progressive relaxation", "autogenic training" or "dynamic sophrology" which are more than frequently met. In spite of relatively different approaches, even epistemologically opposed, these three methods allow the creation of a new mental self-control bereft of any affect. On the one hand, while focusing on proprioception, athletes learn how to act like an automatic pilot, on the other hand they learn how to optimize their athletic behaviour, and eventually they are able to appreciate various body states. Proprioceptive quality improvement brings athletes along with a wise behaviour, where contraction and relaxation phases follow one another according to the requested needs. Mental training consists of a creation of a mental representation. This last mental rehearsal of the intended actions seems to definitely allow athletes to get a first positive experience. Athletes live the race from within. They imagine their body in action. As a result the implied process would be considered as a movie, and as such, is frequently played and replayed by athletes on a regular basis in order to anticipate all the various race modalities.

Key words: Relaxation – Mental training – Mental representation – Proprioception – Hypnosis – Self-suggestion.

SUGGESTION ET TRAVAIL INCONSCIENT

L'unité somato-psychique n'est pas une fiction descriptive mais un postulat nécessaire pour comprendre les relations internes et intimes entre le corps et le sujet psychique. La difficulté est de

décrire comment le corps produit des significations psychiques qu'elles soient tacites, implicites et incorporées sans réduire le contenu psychique à une donnée neurobiologique. L'unité, et non l'unification fusionnelle, somatopsychique doit décrire comment le corps, par son interaction produit plusieurs niveaux d'activité sémantique non intentionnelle sans que la conscience ne puisse en être la cause.

>>>