

Influence de la préférence et des modalités d'imagerie motrice sur la performance des premières balles de service chez des joueurs de tennis experts

Résumé

Introduction : Les entraîneurs et les joueurs de tennis expérimentés ont souvent recours à l'imagerie motrice (IM) pour optimiser les performances (Cece et al., 2020), notamment au service (Dominique et al., 2021). Cette IM peut être réalisée selon différentes modalités : visuelle interne, visuelle externe ou kinesthésique (Robin et al., 2020). Le but de cette étude était d'évaluer les effets des modalités et préférences d'IM sur la performance des premières balles de service chez des joueurs de tennis experts.

Cadre théorique et Méthodologie : Une récente revue de littérature a montré l'intérêt d'utiliser l'IM (i.e., la représentation d'une action mentalement simulée) au tennis afin d'améliorer la motivation des joueurs ainsi que leurs performances dans différentes habiletés motrices (Robin & Dominique, 2022).

A propos de l'action spécifique qu'est le service, alors que des études ont montré des effets bénéfiques supérieurs de l'IM kinesthésique, d'autres ont observé de meilleures performances avec l'imagerie visuelle voire après une pratique en imagerie visuelle externe (Robin & Dominique, 2022). Cette étude avait comme objectif d'évaluer si la préférence de modalité d'IM de joueurs de tennis experts avait une influence sur leurs performances au service lorsqu'ils utilisent les différentes formes de modalités de l'IM avant de servir. Quatorze joueurs experts ($M_{\text{age}} = 15,9$ ans) ont réalisé le questionnaire en imagerie du mouvement-3^{ème} version (Robin et al., 2020) pour évaluer leurs scores de capacité et leur préférence d'IM. Les participants ont réalisé 4 sessions expérimentales (contrebalancées), comprenant chacune la réalisation de 20 premières balles de service jouées en situation écologique (i.e., en situation d'opposition avec un comptage de type tie-break) : en condition contrôle (i.e., uniquement pratique physique) ou d'IM (visuelle interne, visuelle externe et imagerie kinesthésique) au cours desquelles les joueurs devaient s'imaginer

mentalement réaliser, un service selon une des modalités d'imagerie, avant de servir. Le pourcentage de réussite, la vitesse et le score d'efficacité des services servaient de variables dépendantes.

Résultats et discussion : Les résultats de cette expérience, qui confirment les données de la littérature (Robin & Dominique, 2022), montrent un pourcentage de réussite des services supérieur à celui du groupe contrôle pour tous les joueurs ayant bénéficié de l'IM, et ce quelle que soit la modalité d'imagerie utilisée, avant de servir et mettent en évidence de meilleurs scores d'efficacité avec l'imagerie kinesthésique qu'avec les autres modalités d'IM ou sans imagerie.

Conclusion et perspectives :

Bien que les résultats de cette étude nécessitent d'être confirmés, avec un échantillon plus conséquent, ils montrent l'intérêt d'utiliser l'IM pour améliorer l'efficacité et le pourcentage de réussite des services quelle que soit sa préférence d'imagerie.

Références bibliographiques :

- Cece, V., Guillet-Descas, E., & Martinet, G. (2020). Mental training program in racket sports: A systematic review. *International Journal of Racket Sports Science*, 2(1), 55–71.
- Dominique, L., Coudevylle, G., & Robin, N. (2021). Effet d'une routine centrée sur l'imagerie mentale et sur l'efficacité du service chez des joueurs de tennis experts. *Staps*. <https://www.cairn.info/revue-staps-2021-0-page-I27.htm>.
- Robin, N., Coudevylle, G. R., Guillot, A., & Toussaint, L. (2020). French translation and validation of the Movement Imagery Questionnaire-third Version (MIQ-3f). *Movement and Sport Science*, 108, 23-31. <https://doi.org/10.1051/sm/2019035>
- Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement and Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1051/sm/2022009>

Mots-clés : service, imagerie mentale, capacité d'imagerie, tennis, performance.