

---

# Influence des modalités et des préférences d'imagerie motrice sur la performance des tirs au but chez des jeunes joueurs expérimentés au football

Vincent Joseph-Jacques\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire ACTES (URp5-4), Université des Antilles, Pointe-à-Pitre, France. – Guadeloupe

## Résumé

**Influence des modalités et des préférences d'imagerie motrice sur la performance des tirs au but chez des jeunes joueurs expérimentés au football**

Vincent JOSEPH-JACQUES<sup>1</sup>, Nicolas ROBIN<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Laboratoire ACTES (URp5-4), Université des Antilles, Pointe-à-Pitre, France.

## Introduction

Depuis leur introduction dans le football professionnel, les tirs au but sont les phases de jeu qui concentrent le plus la pression subie par les joueurs en matchs (Arrondel et al., 2019). Afin d'être plus performants, certains footballeurs utilisent l'imagerie motrice (IM) pour notamment visualiser la réalisation d'actions motrices réussies (Robin et al., 2022). L'IM peut être définie comme étant " la capacité du cerveau humain à resynthétiser les expériences motrices en l'absence de mouvement manifeste " (Vasilyev et al., 2017). Trois principales modalités d'IM sont utilisées pour la pratique sportive (Toussaint & Blandin, 2010) : l'imagerie visuelle interne (IVI), l'imagerie visuelle externe (IVE) et l'imagerie kinesthésique (IK). Alors que de précédentes études ont montré des effets bénéfiques de l'IM sur la performance au football (Thelwell et al., 2010), il n'existe pas, à notre connaissance, de consensus quant à la ou les modalités d'IM qui seraient les plus adéquates pour le tir au but au football. Cette étude avait pour objectif de tester les effets différenciés des modalités d'IM sur la performance de tirs au but chez des jeunes joueurs de football.

## Méthode

Vingt-quatre joueurs masculins, du Centre Elite des Régions Françaises d'Amérique (CERFA), âgés entre 15 et 17ans, ont participé volontairement à cette étude. La capacité d'IM de chacun des joueurs a été mesurée au moyen du questionnaire en imagerie du mouvement (MIQ-3f ; Robin et al., 2020). Les participants ont réalisé 4 sessions expérimentales contrebalancées à raison d'1 séance par semaine.

Au cours de chaque session, ils devaient réaliser 5 tirs au but après une tâche de compte à rebours en anglais pour la condition Contrôle ou d'Imagerie pour les conditions IVI (visualisation du tir à la 1ère personne), IVE (visualisation du tir à la 3ème personne) et IK (simulation mentale des sensations musculaires). Pour chaque tir, un score allant de 0 à 3

---

\*Intervenant

a été attribué selon le résultat du tir (Rhodes et al., 2020) et la vitesse des ballons était mesurée avec un pistolet radar sportif. Enfin, avant et après chaque session les participants ont répondu à des questionnaires mesurant leur degré d'anxiété et leur sentiment d'auto-efficacité.

## Résultats

Les joueurs ont obtenu des performances de tir au but supérieures quand ils utilisaient les modalités IVI et IK qu'avec la modalité IVE, ou en l'absence d'imagerie (condition contrôle).

## Discussion

Les résultats obtenus dans cette étude montrent les effets bénéfiques de l'IM au football (Thelwell et al., 2010) et révèlent des effets différenciés des modalités d'IM sur la performance de tir, comme récemment montré au tennis (Dominique et al., 2024).

## Conclusion

Bien que les résultats obtenus dans cette expérience nécessitent d'être confirmés, ils montrent l'intérêt de l'IM intégrée dans les routines de pré-performance de tir au but et révèlent l'importance de spécifier la modalité d'IM à utiliser pour la simulation.

## Références

Arrondel, L., Duhautois, R., & Laslier, J. F. (2019). Decision under psychological pressure: The shooter's anxiety at the penalty kick. *Journal of Economic Psychology*, 70, 22-35.

Dominique, L., Carien, R., & Robin, N. (2024). Influence of Motor Imagery Modality on First-Serve Performance in Tennis Players. *Motor Control*, 1(aop), 1-14.

Rhodes, J., May, J., & Booth, A. (2020). Penalty success in professional soccer: a randomised comparison between imagery methodologies. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 15(1), 20200014.

Robin, N., Coudeville, G. R., Guillot, A., & Toussaint, L. (2020). French translation and validation of the Movement Imagery Questionnaire-third version (MIQ-3f). *Movement & Sport Sciences*, (2), 23-31.

Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*.

Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2010). Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of sport behavior*, 33(1), 109-127.

Toussaint, L., & Blandin, Y. (2010). On the role of imagery modalities on motor learning. *Journal of sports sciences*, 28(5), 497-504.

Vasilyev, A., Liburkina, S., Yakovlev, L., Perepelkina, O., & Kaplan, A. (2017). Assessing motor imagery in brain-computer interface training: psychological and neurophysiological correlates. *Neuropsychologia*, 97, 56-65.