

# **L'impact de l'imagerie mentale sur les élèves en éducation physique et sportive**

---

Formation secondaire – Filière B

Travail écrit de recherche – TER réalisé par

Delémont Quentin

Sous la direction de

Diego Corti

Décembre 2024

## Résumé

Le domaine de l'éducation physique et sportive (EPS) au niveau secondaire deux en Suisse vise à développer les compétences motrices et la coordination des élèves. Cependant, les enseignants sont confrontés à diverses contraintes telles que le manque de matériel et la fatigue due aux répétitions. Cette étude s'intéresse à l'utilisation de l'imagerie mentale (IM) comme outil potentiel pour améliorer l'enseignement de l'EPS. L'imagerie mentale combinée à la pratique sportive a de nombreux effets positifs comme l'amélioration de la performance, l'apprentissage et la motivation des athlètes.

Cette étude vise à comprendre si les effets bénéfiques observés chez les sportifs d'élite peuvent être reproduits chez des élèves du secondaire deux en Suisse. De plus, elle comble également une lacune dans la littérature en sciences de l'éducation en Suisse, où peu d'études ont exploré l'utilisation de l'IM en EPS.

Les résultats pourraient avoir des implications importantes pour l'enseignement de l'EPS en Suisse, en suggérant l'intégration de l'IM dans les programmes de formation des enseignants et dans les pratiques pédagogiques courantes.

**Mots clés :** imagerie mentale, EPS, apprentissage, entraînement mentale, gymnastique

## **Remerciements**

- Monsieur Fabian Ruffli, enseignant au secondaire 2 et formateur en enseignement, pour la mise à disposition de sa classe et pour son ouverture face à mon dispositif d'enseignement.
- Les élèves, de la classe 26ADI du Gymnase de Bienne et du Jura bernois, ayant participé à l'étude, pour leur consentement et leur engagement durant les leçons.
- Monsieur Diego Corti, directeur de ce travail écrit de recherche, pour sa disponibilité, ses remarques pertinentes et ses conseils avisés.

# Table des matières

<b>Résumé .....</b>	<b>2</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>3</b>
<b>Liste des figures .....</b>	<b>5</b>
<b>Problématique.....</b>	<b>6</b>
<b>Méthodologie.....</b>	<b>9</b>
Fondements méthodologiques .....	9
Enseignement des anneaux balançant en EPS .....	10
Introduction de l'imagerie mentale.....	10
Déroulement de l'intervention et organisation spatiale .....	11
Collecte des données .....	12
<b>Analyse et interprétation des résultats .....</b>	<b>15</b>
Résultats du questionnaire initial.....	15
Résultats du questionnaire de fin de séquence .....	20
Interprétation des résultats.....	22
<b>Conclusion.....</b>	<b>24</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>25</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>27</b>
Annexe 1 : Questionnaire – Première séance d'imagerie mentale .....	27
Annexe 2 : Questionnaire – Fin de séquence d'imagerie mentale .....	30
Annexe 3 : Slide du PowerPoint de présentation .....	33

## Liste des figures

<i>Figure 1: Organisation spatiale de la salle de sport</i> .....	12
<i>Figure 2 : Résultat de la question "Quels sont les sports que tu pratiques en dehors des cours d'EPS ?"</i> .....	15
<i>Figure 3 : Résultat de la question "Avant cette séance, avais-tu déjà entendu parler de l'imagerie mentale ou de visualisation ? Si oui, où en as-tu entendu parler ?"</i> .....	16
<i>Figure 4 : Résultat de la question "Comment définirais-tu ta compréhension de l'imagerie mentale après cette première séance ?"</i> .....	17
<i>Figure 5 : Résultat de la question "As-tu trouvé l'imagerie mentale facile à utiliser lors de cette première séance ?"</i> .....	17
<i>Figure 6 : Résultat de la question "Quel type d'imagerie as-tu trouvé le plus naturel ou le plus simple à utiliser ?"</i> .....	18
<i>Figure 7 : Résultats aux questions de la rubrique "Premières impressions sur l'impact de l'imagerie mentale"</i> .....	19
<i>Figure 8 : Résultat de la question "Penses-tu que l'imagerie mentale t'a aidé à mieux comprendre les mouvements à réaliser ?"</i> .....	21

# Problématique

Comme pour toute branche enseignée, en Suisse, au niveau secondaire deux, l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) répond à des objectifs d'apprentissage. Parmi ceux du plan d'étude romands, on y retrouve par exemple *entraîner des techniques et développer des habiletés motrices* ainsi que *consolider ses capacités de coordination et utiliser son corps comme moyen d'expression et de communication*. Durant les diverses heures d'enseignement les élèves découvriront de nouveaux sports et apprendront de nouveaux gestes afin de s'améliorer. Pour cela, il a été à de nombreuses reprises que la répétition d'une action motrice permet l'apprentissage moteur et contribue à l'acquisition d'une compétence motrice (Schmidt *et al.*, 2018).

Cependant, l'enseignant d'éducation physique doit faire face à de nombreuses contraintes durant ces leçons comme le manque de matériel, le nombre d'élèves dans une classe, la fatigue due aux répétitions, etc. C'est pour cela que je me suis demandé comment il était possible d'optimiser voire de maximiser le temps d'engagement des élèves ainsi que l'apprentissage de nouveaux mouvements durant les leçons d'EPS.

Ayant un intérêt pour l'entraînement et la performance dans le sport d'élite, j'ai découvert et étudié de nombreuses pratiques et techniques innovantes dans le but d'améliorer les performances des athlètes. L'une d'entre elle est l'imagerie mentale (IM). L'IM est définie comme la récréation ou la création d'une expérience dans l'esprit avec l'utilisation de tous les sens mais en l'absence de stimuli externes (Vealey & Greenleaf, 2001). Les principes de l'IM reposent sur le fait que de réaliser physiquement un mouvement ou de s'imaginer exécuter ce mouvement impliquent les mêmes structures cérébrales (Tomasino & Gremese, 2016). C'est une pratique qui est populaire et très pratiquée dans le monde du sport de performance car il a été montré que lorsqu'elle est combinée à de la pratique sportive elle permet une amélioration de la performance, de l'apprentissage, augmente la motivation, aide à réguler l'anxiété, le stress et l'éveil et facilite la rééducation motrice (Hall C.R. *et al.*, 2001 ; Hardy L. *et al.*, 1999 ; Guillot A. *et al.*, 2008 ; Grangeon M. *et al.*, 2009).

Divers types d'images mentales se forment en fonction des informations sensorielles provenant soit de notre corps (proprioceptive, visuelle et auditive), soit de notre environnement. On distingue principalement deux catégories d'IM, l'imagerie proprioceptive et les imageries auditives et visuelles. L'imagerie proprioceptive correspond à l'évocation mentale des sensations kinesthésiques ressentis durant la réalisation d'un mouvement (sensations de

contraction, relâchement, etc.). L'imagerie auditive correspond à l'évocation mentale des sons ou rythmes qui accompagne la réalisation du mouvement. Similairement, l'imagerie visuelle consiste à se représenter mentalement le mouvement d'un point de vue interne (comme si nous regardions avec nos propres yeux) ou externe (comme si nous étions filmés par quelqu'un).

Il a été montré que pour bénéficier d'une amélioration des performances par l'imagerie proprioceptive, il est nécessaire d'avoir une expérience suffisante dans la tâche. Ainsi, elle pourra être utilisée, en EPS, pour l'apprentissage des aspects temporels des mouvements ou de la coordination inter-segmentaire (Féry, 2003). Des recherches ont montré que les différences de tâches peuvent avoir une influence sur la perspective visuelle qu'un athlète décide d'utiliser (Hardy, 1997). Les recherches menées par Hardy ont suggéré que lors de l'apprentissage de compétences pour un sport qui dépend largement de la forme (par exemple, la gymnastique), une perspective visuelle externe est meilleure qu'une perspective visuelle interne.

La recherche a suggéré que l'utilisation de l'imagerie kinesthésique ou visuelle est meilleure que l'absence d'imagerie lors de l'apprentissage d'une tâche motrice (Féry, 2003). Il sera important d'explicitier les différentes modalités aux élèves et les faire pratiquer mais finalement il est peu important de savoir quelle imagerie les élèves utiliseront mais plutôt qu'il en utilise une des deux ou un mélange des deux.

Malgré tous ces effets bénéfiques, très peu d'étude se sont intéressés à l'utilisation de l'IM en cours d'EPS. En tant qu'enseignant d'EPS, on peut se demander si les effets bénéfiques de l'IM vécus par les sportifs d'élites peuvent être vécus par des élèves en leçons d'EPS. L'utilisation de l'IM permettrait premièrement aux élèves de répéter plus de fois un mouvement sans toutefois plus se fatiguer. Ainsi, on peut se demander si les élèves apprendront mieux ou plus vite. Deuxièmement, dans un cours de gymnastique, les élèves auront un passage sur les engins fluidifié car ils pourront alterner entre pratique et IM. Troisièmement, les élèves seront plus impliqués durant la leçon et auront un temps d'attente qui se verra réduit. Finalement, les élèves prendront plus conscience de leur corps et des mouvements. Tout semble montrer que le contexte scolaire offre un environnement dans lequel l'intervention de l'imagerie peut être intégrée.

Une partie de ces questionnements trouvent leur réponse dans les études de Robin N. *et al.* (2017, 2018, 2019, 2021). Il a été montré que l'IM est une technique qui peut être utilisée chez les élèves afin de favoriser l'acquisition voire accélérer la vitesse d'apprentissage d'actions motrices, d'augmenter la motivation de ces derniers et leur implication dans les tâches à réaliser. L'IM peut également permettre de mieux gérer le stress et l'anxiété, et même d'augmenter la confiance en soi. De plus, le fait de faire de l'IM pendant les séances d'EPS, à proximité du

matériel utilisé et avec une tenue de sport va dans le sens de l'étude de Guillot *et al.* (2005) qui a montré les sessions d'imagerie réalisées dans un contexte proche de la pratique réelle sont plus efficaces que les sessions d'imagerie réalisées dans un environnement neutre.

Les études sur l'utilisation de l'IM en EPS mentionnées précédemment ont été réalisées en France, Allemagne, au Canada, à Hong Kong. Le fait qu'il y ait très peu d'étude et qu'aucune n'a été réalisée en Suisse, nous amène à nous questionner si les résultats seront les mêmes dans notre contexte scolaire. En effet, dans les sciences de l'éducation, il n'est pas rare de trouver une étude qui montre des résultats favorables dans une population et qu'une autre étude vient montrer des résultats opposés dans une autre population. On peut ainsi se questionner sur le fait de savoir si ces résultats sont transposables dans une classe de secondaire 2 en Suisse. Si les résultats venaient à s'aligner avec les études mentionnées ci-dessus, cela ferait sens d'inclure l'IM durant les leçons d'EPS. Il est même possible d'aller plus loin et d'imaginer que les hautes écoles pédagogiques suisses proposent une formation sur l'IM et d'autres nouvelles pratiques dans les formations d'enseignant ainsi que dans les formations continues.

Dans ce contexte, ma recherche vise à répondre aux questions suivantes :

1. Dans quelle mesure l'utilisation de l'imagerie mentale peut-elle optimiser l'engagement des élèves lors des leçons d'EPS au niveau secondaire deux en Suisse ?
2. Quels sont les effets de l'imagerie mentale sur l'apprentissage moteur des élèves ?



# Méthodologie

## Fondements méthodologiques

Cette recherche s'appuie sur une approche exploratoire visant à comprendre les effets de l'imagerie mentale (IM) sur l'apprentissage moteur et l'engagement des élèves en éducation physique et sportive (EPS). Par engagement, nous entendons l'ensemble des dimensions liées à la participation active des élèves, leur concentration durant les tâches, leur motivation à s'investir dans les activités proposées, ainsi que leur préparation mentale et physique aux performances. Par apprentissage moteur, nous faisons référence au processus d'acquisition et de perfectionnement des mouvements, qui inclut des aspects tels que la précision, la coordination, la fluidité des gestes, ainsi que la durée nécessaire pour maîtriser ces mouvements. L'apprentissage moteur englobe également la capacité des élèves à intégrer des séquences de mouvements complexes et à les exécuter de manière efficace et automatisée au fil du temps.

En utilisant exclusivement des questionnaires pour la collecte des données, cette étude permet d'obtenir une vue d'ensemble des perceptions des élèves, notamment sur leur ressenti concernant leur engagement et leurs apprentissages. Ce choix méthodologique est adapté au contexte scolaire et repose sur une combinaison d'analyses quantitatives et qualitatives des réponses fournies par les élèves. Les questionnaires sont particulièrement adaptés pour évaluer les perceptions subjectives des élèves sur des aspects difficiles à observer directement, comme la motivation, l'engagement ou la concentration. En effet, plusieurs études empiriques sur l'IM, comme celles de Jackson et al. (2001) et Hardy et al. (2000), ont utilisé des questionnaires pour évaluer l'impact de l'IM sur l'engagement des sportifs et leur performance, montrant que cette méthode permet de recueillir des données fiables sur les expériences vécues par les participants. Ces travaux ont souligné l'importance d'explorer les perceptions subjectives des individus, car elles permettent d'obtenir des insights détaillés sur les processus psychologiques internes, tels que la confiance en soi et la gestion de l'anxiété, qui sont difficiles à mesurer de manière objective.

Les cadres théoriques qui soutiennent cette démarche incluent les travaux de Guillot et Collet (2008), ainsi que ceux de Robin et al. (2017), qui mettent en avant le rôle de l'IM dans le renforcement de l'apprentissage moteur, de la motivation et de l'attention en milieu éducatif et sportif. Ces études théoriques montrent que l'IM peut non seulement améliorer les performances techniques, mais aussi favoriser l'engagement en permettant aux élèves de répéter mentalement les mouvements avant leur exécution réelle. L'utilisation de questionnaires dans ce cadre permet

donc de mesurer non seulement l'impact direct de l'IM sur les compétences motrices, mais aussi sur des aspects psychologiques tels que la motivation et l'implication dans la tâche, qui sont essentiels pour l'apprentissage et la performance en EPS.

### **Enseignement des anneaux balançant en EPS**

Les anneaux balançant constituent une pratique sociale de référence riche et exigeante, inscrite au plan d'études cantonal francophone pour le niveau gymnasial dans le canton de Berne. Cette discipline emblématique des agrès gymniques offre aux élèves un cadre structurant pour développer des compétences motrices complexes, notamment en termes de coordination, de force et de contrôle corporel. En secondaire deux, cette activité revêt une importance particulière, car elle permet aux élèves d'entraîner des techniques et développer des habiletés motrices en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées, en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude et en orientant son corps dans l'espace.

Au cours de cette séquence, plusieurs mouvements clés ont été enseignés, reflétant une progression graduelle dans la difficulté. Les élèves ont commencé par les balancés, un mouvement de base essentiel pour développer la maîtrise de l'équilibre et la perception du corps dans l'espace. Ensuite, les figures de rotation, comme le demi, le quart et le trois-quarts de tour, ont introduit une dimension dynamique dans le plan sagittal en amenant les rotations autour de l'axe longitudinal. Par la suite, les mouvements plus complexes, comme la traction et le demi-renversé, ont été introduits, nécessitant à la fois de la force et une synchronisation précise des segments corporels. Enfin, les sorties arrière, salto ou avant avec demi-tour, ont permis aux élèves d'explorer l'un des mouvements clés de la gymnastique, travaillant simultanément l'envol et la réception, deux compétences fondamentales des agrès gymniques. Ces mouvements, bien que variés, partagent des similitudes dans leurs positions clés, facilitant ainsi leur apprentissage progressif et leur intégration dans une séquence cohérente, favorisant une progression naturelle et motivante.

### **Introduction de l'imagerie mentale**

L'intervention d'IM s'est déroulée en deux phases principales : une phase de découverte et une phase de mise en pratique. La phase de découverte a été conçue pour présenter aux élèves les principes fondamentaux de l'IM et susciter leur intérêt pour cette pratique. À cette fin, un PowerPoint (cf. annexes) a été utilisé pour fournir des informations théoriques sur ce qu'est l'IM, son fonctionnement, ainsi que des témoignages de sportifs d'élite. Ce support comprenait

également des illustrations concrètes, telles que des vidéos démontrant des mouvements aux anneaux balançant sous différents points de vue (interne et externe). Par ailleurs, d'autres vidéos montraient comment intégrer différentes informations sensorielles, internes (kinesthésiques, visuelles et auditives) et externes (liées à l'environnement).

Les élèves ont également participé à des exercices pratiques leur permettant de se familiariser avec les différents types d'imagerie. Ces exercices visaient à explorer et comprendre les approches visuelles, kinesthésiques et auditives de manière progressive et concrète.

Dans la phase de mise en pratique, les élèves ont été guidés pour intégrer l'IM dans leur préparation physique aux anneaux balançant. Cette intégration s'est faite en alternant systématiquement des phases de visualisation mentale et d'exécution physique des mouvements, selon le processus décrit dans la section suivante.

### **Déroulement de l'intervention et organisation spatiale**

L'intervention s'est déroulée avec une classe de garçons de deuxième année gymnasiale, l'une de mes classes de stage au Gymnase de Bienne et du Jura Bernois. Cette séquence d'apprentissage s'est étalée sur six doubles leçons, totalisant 540 minutes, et combinait l'IM avec la pratique physique. Durant toute la séquence, les élèves ont dû suivre le même processus : débiter par la visualisation de l'exercice demandé, poursuivre par la réalisation de cet exercice, puis conclure par un temps de pause. Ce cycle, répété de manière systématique avant chaque passage aux anneaux, avait pour objectif d'habituer les élèves à intégrer l'IM comme une partie intégrante de leur préparation.

Afin de faciliter la mise en place et le respect de ce processus, des zones distinctes ont été définies pour chacune des étapes : une zone d'attente initiale pour les élèves en attente de leur tour, une zone dédiée spécifiquement à la pratique de l'imagerie mentale, une zone réservée à l'exécution physique des mouvements, et une zone d'attente post-exécution.

Cette organisation de l'espace (voir Figure 1) a permis d'instaurer une atmosphère propice à la concentration et à l'application des consignes, en encourageant les élèves à se focaliser pleinement sur leurs mouvements tout en optimisant leur temps d'attente .

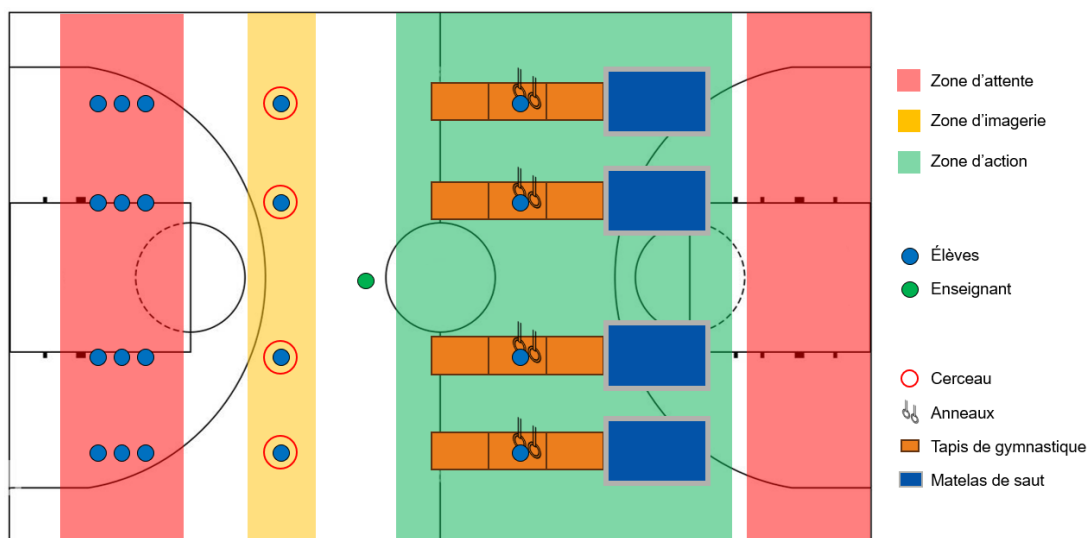


Figure 1: Organisation spatiale de la salle de sport

### Collecte des données

Pour évaluer les effets de l'intervention, deux questionnaires ont été administrés aux élèves : un au début de la séquence et un autre à son terme. Le premier questionnaire visait, suite à la phase de découverte, à explorer les connaissances et les impressions des élèves sur l'IM et leurs attentes concernant son intégration dans les leçons d'EPS. Les réponses ont permis de saisir leur perception initiale et de poser une base de comparaison pour l'évaluation finale. Le second questionnaire, administré après six semaines, s'est concentré sur l'impact perçu de l'IM sur leur engagement et leur apprentissage moteur. L'objectif principal de ces questionnaires était d'explorer les représentations subjectives des élèves concernant leur engagement et leur apprentissage moteur, plutôt que de mesurer directement leurs comportements ou performances.

L'utilisation exclusive des questionnaires s'est avérée particulièrement adaptée dans ce contexte. Leur simplicité et leur rapidité de mise en œuvre ont permis de recueillir des données sans perturber l'organisation des cours, un point crucial étant donné que cette classe n'était vue que deux fois par semaine. Par ailleurs, en tant que stagiaire dans cette classe, je ne disposais pas de données de référence sur le niveau initial des élèves, ce qui rendait difficile toute évaluation comparative de leur engagement ou de leur apprentissage moteur. De plus, il n'a pas été possible de constituer des groupes contrôles, un dispositif pourtant essentiel pour comparer les résultats d'un groupe expérimentant l'IM avec ceux d'un groupe n'ayant pas été exposé à cette pratique. L'organisation des cours ne permettait pas de séparer les élèves en deux groupes distincts, ce qui limite les possibilités d'interprétation causale des résultats. Enfin, les

mouvements étant nouveaux pour la plupart des élèves, évaluer objectivement leur progression en apprentissage moteur sur une période courte aurait été difficile.

L'exploration des ressentis des élèves par le biais des questionnaires constitue néanmoins un apport précieux. Comprendre comment les élèves eux-mêmes perçoivent leur engagement, leur motivation ou leur apprentissage moteur permet d'accéder à des informations souvent difficiles à observer directement. Ces représentations, bien qu'influencées par des biais personnels, offrent une fenêtre sur leurs attitudes, leurs croyances et leurs ressentis face à une méthode d'enseignement novatrice. Cette approche permet également de mieux cerner les conditions psychologiques et pédagogiques qui favorisent ou freinent leur engagement.

Un focus groupe avait initialement été envisagé comme méthode complémentaire pour approfondir les perceptions des élèves. Cependant, d'un point de vue pratique, son organisation s'est révélée difficile compte tenu du temps limité et de l'impossibilité d'ajouter des sessions en dehors des cours réguliers. De plus, la dynamique particulière de cette classe, marquée par la présence de quelques élèves perturbateurs, souvent absents ou influents sur les autres, soulevait des doutes quant à la faisabilité et à l'utilité d'un tel dispositif. Ces facteurs auraient pu biaiser les discussions ou limiter l'expression des élèves les plus discrets, rendant les résultats moins exploitables.

En revanche, les questionnaires se sont avérés plus adaptés pour contourner ces limitations et recueillir une diversité d'opinions. Conçus pour être clairs et accessibles, ils comprenaient des questions ouvertes et fermées permettant une analyse qualitative et quantitative. Les échelles de Likert incluses dans les deux enquêtes ont offert une mesure précise des perceptions des élèves et facilité la comparaison des résultats entre les deux phases de collecte.

Malgré ces avantages, ce choix méthodologique implique certains biais potentiels. La désirabilité sociale peut amener les élèves à répondre ce qu'ils pensent être attendu, tandis que la subjectivité des auto-évaluations peut limiter l'objectivité des données recueillies. Malgré ces limitations, certaines précautions ont été prises pour minimiser ces biais et garantir une meilleure fiabilité des données collectées.

Les questionnaires ont été anonymisés afin que les élèves se sentent libres de répondre sans crainte d'être jugés ou contrôlés. Les questions ont été formulées dans un langage clair et neutre, évitant les termes trop techniques ou pouvant influencer leurs réponses. De plus, les élèves ont été informés qu'il n'y avait pas de bonnes ou mauvaises réponses, l'objectif étant de mieux comprendre leurs perceptions personnelles.

Ce choix méthodologique a donc permis de répondre efficacement aux objectifs de cette recherche, tout en tenant compte des contraintes organisationnelles et des spécificités de la classe. Pour compléter cette approche à l'avenir et atténuer les biais méthodologiques, il serait pertinent de combiner les questionnaires avec d'autres méthodes. Par exemple, l'utilisation d'observations directes, de journaux de bord tenus par les élèves, ou encore de mesures vidéo des performances pourrait fournir une triangulation des données et renforcer la validité des résultats. Enfin, élargir l'étude à plusieurs classes permettrait de mieux cerner les variations individuelles et contextuelles dans l'impact de l'IM.

## Analyse et interprétation des résultats

Ce chapitre est consacré à l'analyse des données récoltées à l'aide des deux questionnaires administrés aux élèves. L'analyse s'articule en deux parties principales. Dans un premier temps, une description des résultats sera présentée, en s'appuyant sur des statistiques globales issues des questionnaires initial et final. Cette étape descriptive vise à fournir une vue d'ensemble des réponses, en mettant en évidence les tendances générales et les éventuelles variations entre les deux phases de collecte.

Dans un second temps, les données seront interprétées et discutées à la lumière du cadre théorique et des objectifs de la recherche. Cette analyse permettra d'explorer plus en profondeur les perceptions des élèves sur l'IM, en mettant en relation leurs réponses avec les effets attendus sur leur engagement, leur motivation et leurs progrès techniques.

### Résultats du questionnaire initial

Sur les 20 élèves, âgés de 15 à 18 ans, différents types de sports sont représentés (voir Figure 2).

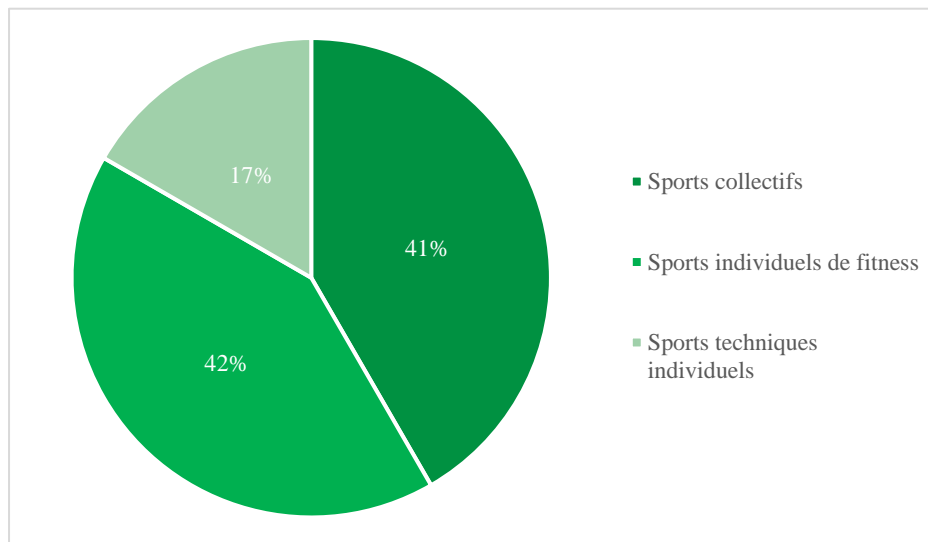


Figure 2 : Résultat de la question "Quels sont les sports que tu pratiques en dehors des cours d'EPS ?"

Dans les sports collectifs, on retrouve principalement le football, le basketball, le hockey sur glace, l'inline hockey et le volley. Ces sports sont largement pratiqués par les élèves, et on note une forte prédominance des sports d'équipe, particulièrement le football et le basketball.

Concernant les sports individuels de fitness, on observe que plusieurs élèves pratiquent des activités comme la salle de musculation, la calisthénie, la course à pied et la randonnée. Ces sports sont souvent associés à un travail sur la condition physique générale et l'endurance.

Enfin, dans la catégorie des sports techniques individuels, nous retrouvons des activités comme la natation, le ski, la boxe anglaise, le vélo de descente, ainsi que le judo. Ces sports nécessitent une maîtrise technique particulière et sont souvent pratiqués par des élèves cherchant à perfectionner des gestes spécifiques.

Cette répartition montre un équilibre intéressant entre sports collectifs et activités de fitness individuelles, avec une légère dominance des sports collectifs, particulièrement en raison de la popularité du football et du hockey. Cette diversité d'intérêts et de pratiques sportives reflète des profils variés chez les élèves.

La question concernant les connaissances préalables sur l'IM a révélé que 65% des élèves en avaient déjà entendu parler. Sur ces 13 élèves, la majorité a été exposée à l'IM dans le cadre de leur sport, tandis que d'autres l'ont découverte en cours ou en dehors du sport et de l'école (voir Figure 3).

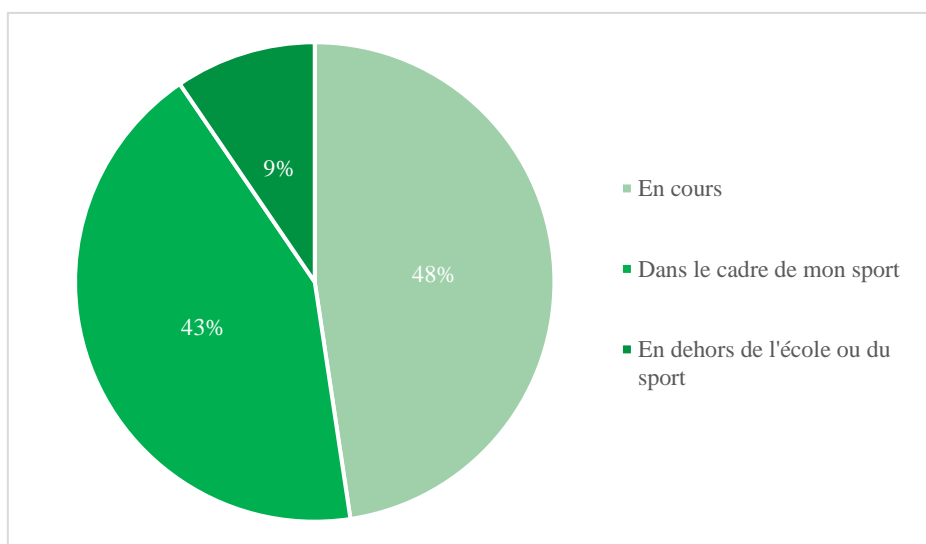


Figure 3 : Résultat de la question "Avant cette séance, avais-tu déjà entendu parler de l'imagerie mentale ou de visualisation ? Si oui, où en as-tu entendu parler ?"

Parmi les élèves ayant déjà entendu parler de l'IM, 3 pratiquent des sports collectifs et 5 pratiquent des sports techniques individuels. Ces résultats montrent une légère tendance pour les sports techniques individuels en ce qui concerne la familiarité avec l'IM, même si les sports collectifs sont également bien représentés.

Comme mentionné précédemment, tous les élèves ont participé à la phase de découverte, conçue pour transmettre les connaissances fondamentales sur ce qu'est l'IM. La Figure 4 illustre les réponses des élèves concernant leur compréhension de l'IM après cette première séance.



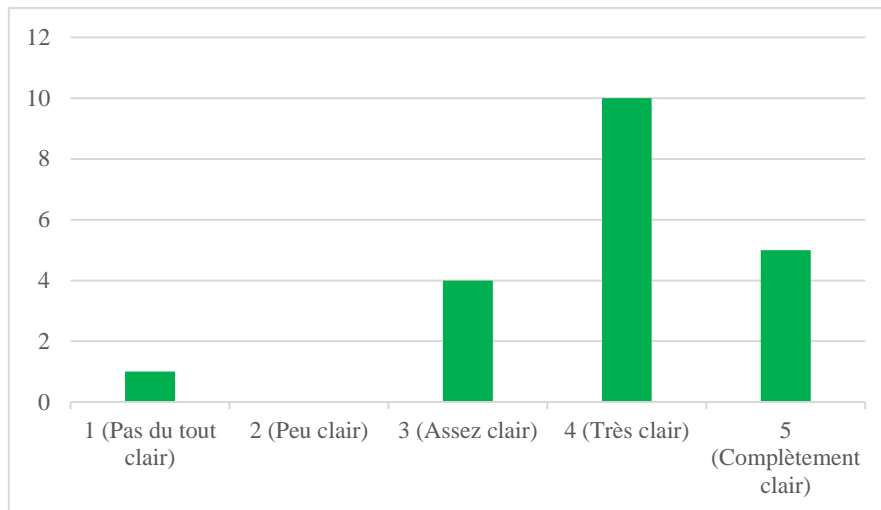


Figure 4 : Résultat de la question "Comment définirais-tu ta compréhension de l'imagerie mentale après cette première séance ?"

Les résultats montrent que la majorité des élèves perçoivent avoir bien compris le contenu présenté lors de cette phase. Cette compréhension peut être attribuée à la structure claire du PowerPoint, qui combinait des explications simples, des illustrations concrètes et des vidéos explicatives, permettant aux élèves de relier les concepts abstraits de l'IM à des exemples visuels et pratiques.

Concernant l'utilisation de l'IM après la présentation du PowerPoint, les élèves ont répondu à une échelle de Likert. La Figure 5 montre que 80 % des élèves ont jugé l'utilisation de l'IM comme « assez facile » à « très facile » à intégrer dans leur pratique. Cela suggère qu'une majorité des élèves a trouvé l'IM accessible, bien que certains aient éprouvé plus de difficultés.

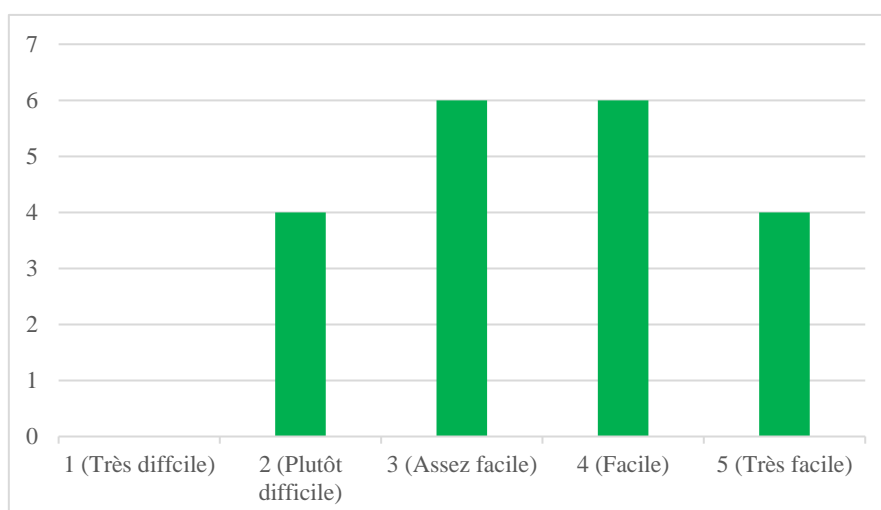


Figure 5 : Résultat de la question "As-tu trouvé l'imagerie mentale facile à utiliser lors de cette première séance ?"

La Figure 6 permet de constater que la majorité des élèves ont utilisé l'une des deux formes d'imagerie visuelle, avec un quart des élèves ayant utilisé l'imagerie kinesthésique, et seulement une personne ayant choisi l'imagerie auditive. Il est important de noter que cette question permet uniquement d'observer les préférences des élèves quant au type d'imagerie qu'ils trouvent le plus naturel au début de l'expérience. Il est fort probable que ces préférences évoluent avec la pratique, car à mesure que les élèves s'habituent à l'IM, ils pourraient explorer différentes formes d'imagerie ou ajuster leur méthode en fonction des résultats obtenus et des situations rencontrées.

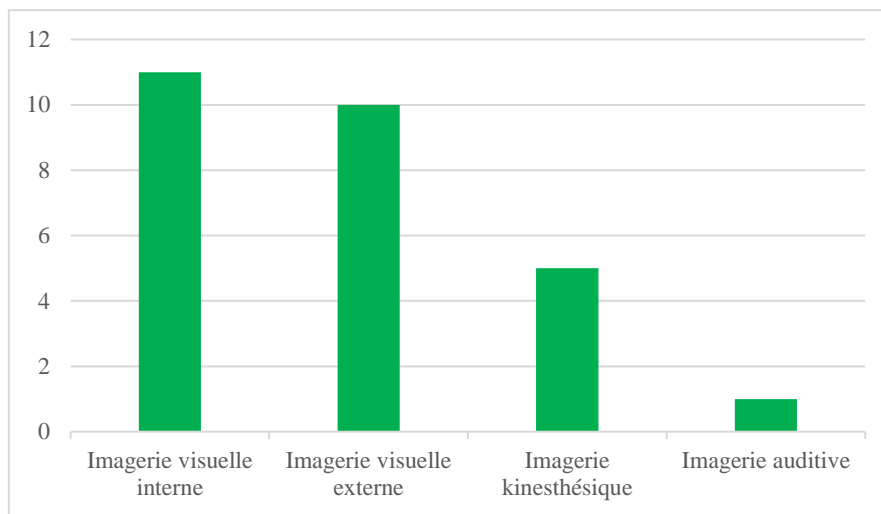


Figure 6 : Résultat de la question "Quel type d'imagerie as-tu trouvé le plus naturel ou le plus simple à utiliser ?"

De plus, il est essentiel de préciser que les élèves pouvaient donner plusieurs réponses, ce qui a été le cas pour 6 élèves. Cela indique que certains élèves ont trouvé plus d'une forme d'imagerie utile ou naturelle, ce qui suggère une flexibilité dans l'approche de l'IM. Cela pourrait également refléter l'idée que l'utilisation de l'imagerie peut être facilitée en combinant différentes modalités, comme l'imagerie visuelle et kinesthésique. En combinant plusieurs formes d'imagerie, les élèves peuvent solliciter plusieurs sens simultanément, ce qui pourrait renforcer leur expérience et leur préparation mentale. Cette flexibilité dans l'utilisation des modalités d'imagerie pourrait aussi refléter le fait que différents types d'imagerie peuvent être efficaces à différents moments ou pour différentes situations, en fonction des besoins individuels de chaque élève.

Les réponses des élèves aux questions évaluant les impacts potentiels de l'IM montrent des perceptions variées selon les domaines examinés (voir Figure 7). Concernant les performances sportives, 85 % des élèves estiment que l'IM pourrait leur être « modérément » à « extrêmement » bénéfique, en particulier pour améliorer la précision, la coordination et la

fluidité des mouvements. Toutefois, une minorité reste sceptique quant à son efficacité, reflétant des attentes divergentes au sein du groupe.

Les avis concernant l'impact de l'IM sur la motivation sont plus partagés. Bien que certains élèves reconnaissent son potentiel pour renforcer leur envie de participer aux cours d'EPS, 60 % des élèves estiment que leur motivation sera « peu » ou « pas du tout » influencée. Ce contraste suggère que la motivation est perçue comme moins directement liée à IM, ou qu'elle dépend davantage de facteurs externes ou individuels, tels que l'environnement de la classe ou les préférences personnelles.

Les résultats concernant la concentration révèlent une perception globalement favorable. 65 % des élèves estiment que l'IM les aide « modérément » à « énormément » à améliorer leur concentration durant les leçons. Cependant, une proportion non négligeable reste réservée sur cet aspect. Ces résultats pourraient refléter une prise de conscience progressive de l'utilité de l'IM pour soutenir l'attention et la préparation mentale dans un cadre sportif, tout en soulignant les différences individuelles dans l'appropriation de cette méthode.

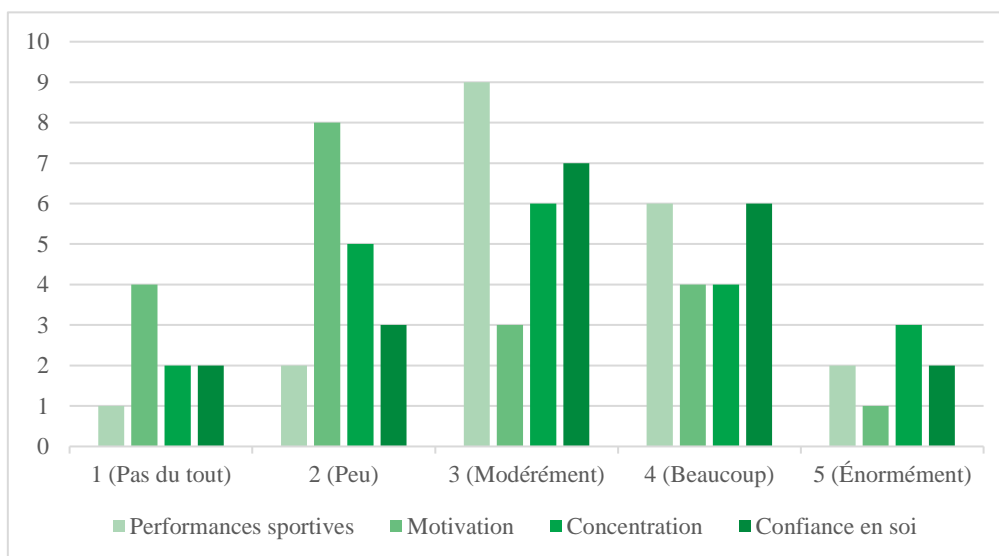


Figure 7 : Résultats aux questions de la rubrique "Premières impressions sur l'impact de l'imagerie mentale"

Enfin, la confiance en soi est perçue positivement par 75 % des élèves, qui considèrent que l'IM a un impact « modéré » à « énorme » dans ce domaine. Cette majorité exprime des attentes favorables, reconnaissant l'imagerie comme un outil potentiellement efficace pour renforcer leur assurance lors des activités physiques. Cependant, quelques élèves se montrent plus réservés, ce qui pourrait s'expliquer par une expérience limitée de l'IM ou par une difficulté à en anticiper les effets à long terme.

Ces résultats reflètent une diversité de perceptions parmi les élèves, soulignant l'intérêt de continuer à explorer l'IM pour mieux comprendre comment ces impressions évoluent au fil des séances.

Cette première partie d'analyse du questionnaire se conclut par la réponse à la dernière question, qui visait à évaluer si l'IM pouvait influencer la préparation à la performance sportive. Les résultats sont quasiment unanimes : 19 des 20 élèves ont répondu favorablement, soulignant une forte tendance à reconnaître l'impact positif de cette pratique sur la phase préparatoire précédant la réalisation d'un mouvement. Ces réponses traduisent une perception collective de l'utilité de l'IM dans la préparation mentale et physique, renforcée par l'organisation spatiale mise en place, mentionnée précédemment, qui a contribué à structurer cette démarche de manière claire et efficace.

### **Résultats du questionnaire de fin de séquence**

L'analyse des réponses du second questionnaire permet de mettre en lumière l'évolution de l'utilisation de l'IM ainsi que ses effets perçus sur l'engagement et l'apprentissage moteur des élèves.

Concernant l'utilisation de l'IM, une tendance positive se dégage. La majorité des élèves a trouvé cette technique de plus en plus facile à utiliser au fil des séances, avec des réponses oscillantes principalement entre « modérément » et « facile ». Certains élèves ont même rapporté une utilisation « très facile », traduisant une meilleure appropriation progressive de l'outil. De plus, les types d'imagerie privilégiés restent l'imagerie visuelle interne et externe, confirmant leur dominance dans les préférences des élèves. Quelques élèves ont mentionné avoir combiné ces imageries avec des sensations kinesthésiques, suggérant une compréhension plus fine et une utilisation plus flexible de l'IM. Toutefois, l'imagerie auditive demeure largement sous-utilisée. Concernant le confort ressenti avec l'IM, les élèves se sentent globalement « à l'aise » ou « très à l'aise » après six semaines d'utilisation. Cela témoigne d'une progression par rapport aux premières séances, où certains élèves avaient exprimé des difficultés.

L'engagement a été mesuré à l'aide de cinq questions portant sur la participation active, la concentration, la motivation, la préparation physique et mentale avant la réalisation du mouvement, ainsi que la confiance en soi. Concernant la participation active, 52 % des élèves ont signalé un effet modéré à important, tandis que l'autre partie n'a observé que peu ou aucun effet. Un résultat similaire a été observé pour l'impact sur la confiance en soi. En ce qui

concerne la concentration, 58 % des élèves ont indiqué que l'IM avait un effet modéré à important sur leur capacité à se concentrer pendant les exercices. En revanche, l'influence de l'IM sur la motivation présente des résultats plus nuancés. Bien que plusieurs élèves aient affirmé que l'IM avait « modérément » influencé leur motivation, une part non négligeable n'a pas perçu de changement significatif, ce qui pourrait refléter des différences individuelles dans l'appropriation de l'IM comme outil d'engagement. Le résultat le plus positif concerne la préparation physique et mentale, où 84 % des élèves ont déclaré que l'IM les avait aidés. Ce résultat est particulièrement intéressant, car il montre que l'IM est un moyen efficace pour se préparer et entrer dans la tâche ou l'exercice à réaliser.

L'impact de l'IM sur l'apprentissage moteur est évalué à travers plusieurs dimensions, notamment la compréhension des mouvements, la précision, la coordination, la fluidité des gestes et la vitesse d'apprentissage. Les résultats montrent que la majorité des élèves ont perçu une amélioration de leur compréhension des mouvements à réaliser grâce à l'IM. Les réponses sont principalement regroupées autour de « modérément » à « beaucoup », indiquant une perception positive de l'IM pour clarifier les gestes techniques (voir Figure 8).

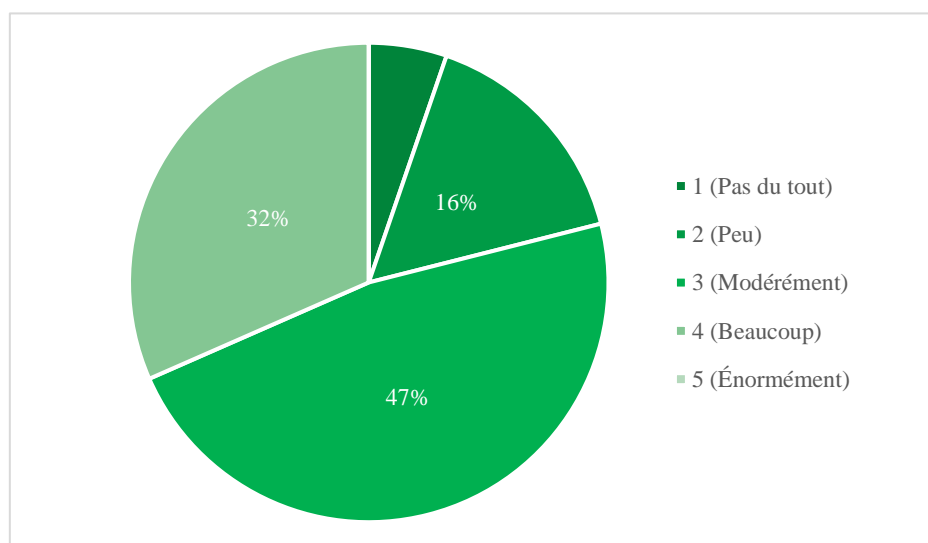


Figure 8 : Résultat de la question "Penses-tu que l'imagerie mentale t'a aidé à mieux comprendre les mouvements à réaliser ?"

En ce qui concerne la précision, la coordination et la fluidité des mouvements, les élèves ont également noté une progression. En effet 73 % des élèves ont affirmé avoir ressenti une amélioration en répondant « modérément » ou « beaucoup ». Cela témoigne du rôle facilitateur de l'IM dans l'intégration des mouvements complexes enseignés durant les séances d'anneaux balançant.

Enfin, concernant la vitesse d'apprentissage, 57 % des élèves ont déclaré que l'IM les a « modérément » à « beaucoup » aidé à maîtriser les mouvements plus rapidement. Ce résultat est particulièrement intéressant, car il souligne le potentiel de l'IM pour optimiser le temps d'apprentissage dans un contexte scolaire.

Pour conclure ce questionnaire, les élèves ont répondu à des questions portant sur leurs recommandations et leur intention d'utiliser l'IM à l'avenir en EPS. Les résultats mettent en évidence un intérêt marqué pour cette méthode. En effet, 78 % des élèves ont affirmé qu'ils continueraient à utiliser l'IM pour apprendre de nouveaux gestes techniques. De plus, 73 % des élèves recommandent l'intégration de l'IM dans les cours d'EPS, soulignant ainsi la pertinence de cette approche pour soutenir l'apprentissage et l'engagement en milieu scolaire.

### **Interprétation des résultats**

Les résultats du premier questionnaire ont révélé une ouverture significative des élèves envers l'IM, avec des attentes optimistes quant à son potentiel à améliorer leur performance et à faciliter leur apprentissage moteur. La majorité des élèves se sont montrés enthousiastes à l'idée d'utiliser cet outil dans leur pratique sportive et ont exprimé une volonté d'explorer ses bienfaits. Cette dynamique initiale semblait prometteuse pour la suite de l'étude, en particulier en ce qui concerne l'amélioration des compétences techniques et la motivation à s'engager dans l'exercice.

Cependant, les résultats du second questionnaire, bien que favorables pour l'apprentissage moteur, ont révélé des résultats plus nuancés en ce qui concerne l'engagement des élèves. Si l'IM a effectivement contribué à améliorer la précision, la coordination et la fluidité des mouvements, comme le suggèrent les travaux de Guillot et Collet (2008), l'impact sur l'engagement des élèves reste contrasté. En effet, bien que 84 % des élèves aient rapporté une amélioration de leur préparation mentale et physique grâce à l'IM, les effets sur la motivation et la participation active étaient plus mitigés. Une partie des élèves a effectivement intégré l'IM de manière positive, la percevant comme un outil motivant et stimulant. Toutefois, d'autres ont semblé moins réceptifs, ce qui a conduit à des divergences dans l'engagement global.

Cette variation des réponses peut s'expliquer par des facteurs individuels ou contextuels. En effet, l'expérience de l'IM peut être perçue différemment en fonction des préférences d'apprentissage de chaque élève, de son niveau de familiarité avec la pratique ou encore des conditions spécifiques de chaque séance. Ces résultats contraires aux attentes initiales suggèrent que bien que l'IM soit perçue comme un outil potentiellement puissant pour l'apprentissage

moteur, son impact sur la motivation et l'engagement peut varier selon le profil et les attentes des élèves.

Un point particulièrement intéressant de cette étude réside dans l'appropriation de l'IM par les élèves. En seulement six semaines, une majorité d'entre eux a su utiliser et intégrer l'IM dans leur pratique sportive. Cela démontre que cette méthode, souvent réservée aux sportifs d'élite, peut être adaptée à un contexte scolaire. En effet, même des gymnasiens, sans expérience préalable de l'IM, ont réussi à se l'approprier et à en percevoir les bienfaits. Cette réussite est en accord avec les travaux de Frank et al. (2021), qui ont montré que l'IM, lorsqu'elle est correctement introduite dans un cadre scolaire, peut améliorer la performance des élèves en éducation physique en renforçant leur capacité à réaliser des actions complexes. Ainsi, ces résultats confirment que l'IM peut être une méthode d'apprentissage efficace et accessible, même dans des contextes non professionnels et pour des élèves en dehors du milieu sportif d'élite.

En conclusion, bien que l'IM ait montré des résultats positifs en termes de progrès techniques, son efficacité en matière d'engagement et de motivation semble dépendre de plusieurs facteurs. Cette étude met en lumière l'importance d'adapter l'utilisation de l'IM en fonction des besoins individuels des élèves et des contextes d'apprentissage. Si l'IM peut être une méthode d'apprentissage efficace dans un cadre scolaire, il semble nécessaire d'explorer davantage les conditions optimales pour maximiser ses effets, notamment en termes de motivation et d'engagement, afin de garantir son succès auprès de tous les élèves.

## Conclusion

Cette étude visait à explorer l'utilisation de l'IM dans l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS) au secondaire II. Le dispositif mis en place s'est concentré sur l'intégration de cette méthode dans un contexte scolaire spécifique, avec un groupe d'élèves ayant participé à des séances d'imagerie avant leurs performances aux agrès. Ce dispositif, bien que prometteur sur certains aspects, a révélé des résultats contrastés en matière d'efficacité et d'impact.

Les résultats les plus significatifs concernent les domaines de l'apprentissage moteur et de la préparation à l'action. L'IM a permis à certains élèves d'améliorer leur coordination et leur fluidité dans l'exécution de gestes techniques complexes (Schmidt et al., 2018 ; Frank et al., 2021). De plus, plusieurs élèves ont exprimé un intérêt pour cette méthode, notamment en raison de son potentiel à les aider à mieux se préparer mentalement avant l'exécution de leurs mouvements. Ces résultats suggèrent que l'IM pourrait avoir un rôle à jouer dans la préparation mentale des élèves en EPS, comme le soulignent également les recherches sur l'impact de l'IM dans le sport (Jackson et al., 2001 ; Robin & Flochlay, 2017)

Cependant, cette étude présente plusieurs limites. D'une part, elle s'est déroulée dans une seule classe, ce qui restreint la portée des conclusions. De plus, l'évaluation repose uniquement sur des questionnaires, recueillant ainsi le point de vue des élèves sans donner accès à une évaluation objective de l'impact réel de l'imagerie sur les performances. L'absence de groupe contrôle et la taille limitée de l'échantillon limitent également la généralisation des résultats.

Pour améliorer l'efficacité de ce type de dispositif, il serait pertinent d'adopter une méthode mixte, combinant des observations directes en classe, des évaluations des gestes techniques et des performances des élèves. L'intégration d'un groupe contrôle, ainsi qu'un échantillon plus large d'élèves, incluant différentes classes et genres, permettrait d'obtenir des résultats plus généralisables et d'affiner l'analyse de l'efficacité de l'IM dans le cadre de l'EPS.

Enfin, l'intégration de l'IM dans la formation des enseignants représente une avenue intéressante pour améliorer la qualité de l'enseignement en EPS. Former les enseignants à l'utilisation de cette méthode pourrait non seulement enrichir leur pratique, mais aussi les aider à mieux soutenir les élèves dans leur préparation mentale, en les guidant dans l'appropriation de techniques adaptées à leurs besoins.

En conclusion, bien que l'IM offre des perspectives intéressantes dans le cadre de l'EPS, son efficacité dépendra de l'adaptation du dispositif aux profils des élèves et de l'intégration de méthodes d'évaluation plus diversifiées pour en mesurer pleinement l'impact.



## Bibliographie

- Calmels, C., & Fournier, J. (1999). Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie. *STAPS*, 20(49), 63-72.
- Chow, D. H., & Li, S. S. (2021). Effects of sport imagery training and imagery ability on badminton service return in a secondary-school physical education setting. *Int J Sport Psychol*, 52(3), 233-47.
- Féry, Y. A. (2003). Differentiating visual and kinesthetic imagery in mental practice. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 57(1), 1.
- Frank, C., Bekemeier, K., & Menze-Sonneck, A. (2021). Imagery training in school-based physical education improves the performance and the mental representation of a complex action in comprehensive school students. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101972.
- Grangeon\*, M., Guillot\*, A., & Collet\*, C. (2009). Effets de l'imagerie motrice dans la rééducation de lésions du système nerveux central et des atteintes musculo-articulaires. *Science & motricité*, (2), 9-38.
- Guillot, A., Collet, C., & Dittmar, A. (2005). Influence of environmental context on motor imagery quality: an autonomic nervous system study. *Biology of sport*, 22(3), 215.
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the motor imagery integrative model in sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 31-44.
- Hall, C. R., Mack, D. E., Paivio, A., & Hausenblas, H. A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. *Handbook of sport psychology*, 2, 529-49.

- Hall, N. D., & Fishburne, G. J. (2010). Mental imagery research in physical education. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5(1).
- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(2), 95-112.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2000). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice*. John Wiley & Sons.
- Jackson, B., Grove, J., & Beauchamp, M. (2001). The effects of imagery on sport performance: A meta-analysis. *The Sport Psychologist*, 15(3), 258-268.
- Robin, N., & Flochlay, C. (2017). Imagerie mentale en sport et applications en EPS. *EPS: Revue education physique et sport*.
- Robin, N., & Joblet, E. (2018). L'imagerie mentale en EPS et si on essayait?.
- Robin, N., Charles-Charlery, C., & Coudeville, G. R. (2019). Apprendre le lancer-franc en basket-ball au moyen d'un dispositif d'enseignement combinant la vidéo et l'imagerie mentale. *Enseigner l'EPS*, 4, 14-18.
- Robin, N., Schnell, G., Louis, M. A., & Le Page, A. (2021). Les images au cœur de l'apprentissage de la danse en EPS. *Revue Enseigner l'EPS*, (283), 29-33.
- Robin, N., Dominique, L., Coudeville, G. R., & Le Page, A. (2021). Les images numériques au service de l'imagerie mentale en éducation physique. *L'éducation physique en mouvement*.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). Motor control and learning: A behavioral emphasis. *Human kinetics*.
- Tomasino, B., & Gremese, M. (2016). Effects of stimulus type and strategy on mental rotation network: an activation likelihood estimation meta-analysis. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 693.
- Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 4, 247-272

# Annexes

## Annexe 1 : Questionnaire – Première séance d'imagerie mentale

### 1. Informations générales

1. Âge :
  2. Quels sont les sports que tu pratiques en dehors des cours d'EPS ?
- 

### 2. Connaissance et compréhension de l'imagerie mentale

1. Avant cette séance, avais-tu déjà entendu parler de l'imagerie mentale ou de visualisation ?
    - Oui
    - Non
  2. Si oui, où en as-tu entendu parler ?
    - En cours
    - Dans le cadre de ton sport
    - En dehors de l'école ou du sport
    - Autre (précise) : \_\_\_\_\_
  3. Comment définirais-tu ta compréhension de l'imagerie mentale après cette première séance ?
    - 1 (Pas du tout clair)
    - 2 (Peu clair)
    - 3 (Assez clair)
    - 4 (Très clair)
    - 5 (Extrêmement clair)
- 

### 3. Utilisation de l'imagerie mentale durant les leçons

1. As-tu trouvé l'imagerie mentale facile à utiliser lors de cette première séance ?
  - 1 (Très difficile)
  - 2 (Plutôt Difficile)
  - 3 (Assez facile)

- 4 (Facile)
  - 5 (Très facile)
2. Quel type d'imagerie as-tu trouvé le plus naturel ou le plus simple à utiliser ?
- Imagerie visuelle interne (te voir exécuter les mouvements dans ta tête, comme si tu regardais à travers tes propres yeux)
  - Imagerie visuelle externe (te voir de l'extérieur, comme si tu regardais une vidéo de toi)
  - Imagerie kinesthésique (ressentir les sensations des mouvements dans ton corps)
  - Imagerie auditive (entendre les sons associés aux mouvements)
3. Est-ce que tu te sens à l'aise avec l'utilisation de l'imagerie mentale ?
- 1 (Pas du tout à l'aise)
  - 2 (Peu à l'aise)
  - 3 (Assez à l'aise)
  - 4 (À l'aise)
  - 5 (Très à l'aise)
- 

#### 4. Premières impressions sur l'impact de l'imagerie mentale

1. Penses-tu que l'imagerie mentale pourrait t'aider à améliorer tes performances sportives (comme la précision, la coordination, ou la fluidité des mouvements) dans les cours de sport?
- 1 (Pas du tout)
  - 2 (Peu)
  - 3 (Modérément)
  - 4 (Beaucoup)
  - 5 (Extrêmement)
2. Penses-tu que l'imagerie mentale pourrait influencer ta motivation à participer aux cours de sport ?
- 1 (Pas du tout)
  - 2 (Peu)
  - 3 (Modérément)

- 4 (Beaucoup)
    - 5 (Énormément)
  
  - 3. Crois-tu que l'imagerie mentale pourrait t'aider à être plus concentré durant les leçons de sport ?
    - 1 (Pas du tout)
    - 2 (Peu)
    - 3 (Modérément)
    - 4 (Beaucoup)
    - 5 (Énormément)
  
  - 4. Penses-tu que l'imagerie mentale pourrait renforcer ta confiance en toi lors des activités physiques ?
    - 1 (Pas du tout)
    - 2 (Peu)
    - 3 (Modérément)
    - 4 (Beaucoup)
    - 5 (Énormément)
- 

## 5. Conclusion

1. Est-ce que tu penses que l'imagerie mentale pourrait t'aider à mieux préparer tes performances physiques ?
  - Oui
  - Non
  
2. Autres commentaires ou suggestions concernant l'imagerie mentale après cette première séance : (Réponse ouverte)

## Annexe 2 : Questionnaire – Fin de séquence d’imagerie mentale

### 1. Informations générales

1. Âge :
- 

### 2. Utilisation de l’imagerie mentale

1. Pendant cette séquence, as-tu trouvé l’imagerie mentale plus facile à utiliser au fil des séances ?
    - 1 (Pas du tout)
    - 2 (Peu)
    - 3 (Modérément)
    - 4 (Facile)
    - 5 (Très facile)
  2. Quel type d’imagerie as-tu trouvé le plus naturel ou le plus utile au fil des séances ?
    - Imagerie visuelle interne (te voir exécuter les mouvements dans ta tête, comme si tu regardais à travers tes propres yeux)
    - Imagerie visuelle externe (te voir de l’extérieur, comme si tu regardais une vidéo de toi)
    - Imagerie kinesthésique (ressentir les sensations des mouvements dans ton corps)
    - Imagerie auditive (entendre les sons associés aux mouvements)
  3. Est-ce que tu te sens à l’aise avec l’utilisation de l’imagerie mentale après ces six semaines ?
    - 1 (Pas du tout à l’aise)
    - 2 (Peu à l’aise)
    - 3 (Assez à l’aise)
    - 4 (À l’aise)
    - 5 (Très à l’aise)
- 

### 3. Impact de l’imagerie mentale sur l’engagement

1. Penses-tu que l’imagerie mentale a influencé ta participation active pendant les cours d’EPS ?
  - 1 (Pas du tout)
  - 2 (Peu)

- o 3 (Modérément)
  - o 4 (Beaucoup)
  - o 5 (Énormément)
2. Est-ce que l'imagerie mentale t'a aidé à rester concentré pendant les exercices ?
    - o 1 (Pas du tout)
    - o 2 (Peu)
    - o 3 (Modérément)
    - o 4 (Beaucoup)
    - o 5 (Énormément)
  3. Est-ce que l'imagerie mentale a influencé ta motivation à participer aux cours ?
    - o 1 (Pas du tout)
    - o 2 (Peu)
    - o 3 (Modérément)
    - o 4 (Beaucoup)
    - o 5 (Énormément)
  4. Est-ce que l'imagerie mentale a amélioré ta préparation mentale et physique avant de réaliser les exercices ?
    - o Oui
    - o Non
  5. Après avoir utilisé l'imagerie mentale tout au long de cette séquence, penses-tu qu'elle a renforcé ta confiance en toi lors des activités physiques ?
    - o 1 (Pas du tout)
    - o 2 (Peu)
    - o 3 (Modérément)
    - o 4 (Beaucoup)
    - o 5 (Énormément)

#### 4. Impact de l'imagerie mentale sur l'apprentissage moteur

*Dans cette section, je cherche à comprendre si l'imagerie mentale a eu un impact sur votre apprentissage des mouvements enseignés pendant la séquence. Ces questions se concentrent sur la manière dont vous avez ressenti votre progression par rapport à ce que vous auriez pu apprendre sans utiliser l'imagerie mentale.*

1. Penses-tu que l'imagerie mentale t'a aidé à mieux comprendre les mouvements à réaliser ?

- 1 (Pas du tout)
  - 2 (Peu)
  - 3 (Modérément)
  - 4 (Beaucoup)
  - 5 (Énormément)
2. As-tu ressenti une amélioration dans ta précision, ta coordination ou la fluidité de tes mouvements grâce à l'imagerie mentale ?
- 1 (Pas du tout)
  - 2 (Peu)
  - 3 (Modérément)
  - 4 (Beaucoup)
  - 5 (Énormément)
3. Est-ce que l'imagerie mentale t'a aidé à maîtriser les mouvements plus rapidement ?
- 1 (Pas du tout)
  - 2 (Un peu)
  - 3 (Modérément)
  - 4 (Beaucoup)
  - 5 (Énormément)
4. Penses-tu que l'imagerie mentale pourrait continuer à t'aider pour apprendre d'autres gestes techniques dans le futur ?
- Oui
  - Non
- 

## 5. Conclusion

1. Recommanderais-tu l'utilisation de l'imagerie mentale dans les cours d'EPS ?
- Oui
  - Non
2. Penses-tu utiliser volontairement l'imagerie mentale dans tes pratiques sportives ou dans d'autres situations après cette séquence ?
- Oui
  - Non
3. Autres commentaires ou suggestions concernant l'imagerie mentale après cette séquence : (Réponse ouverte)



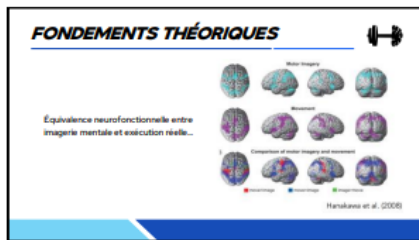
## Annexe 3 : Slide du PowerPoint de présentation



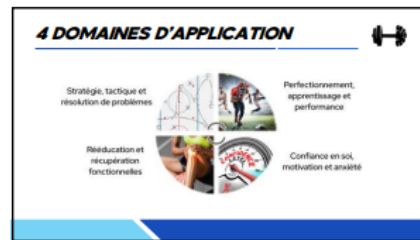
1



2



3



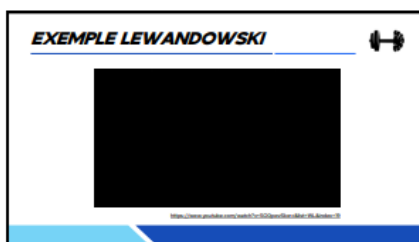
4



5



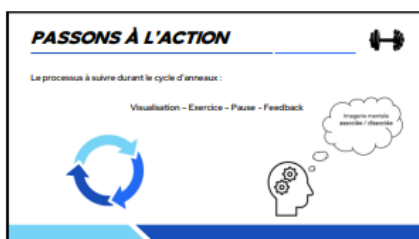
6



7



8



9