



# Fondament'O n°21



## La visualisation mentale

-Intr'O-

On a tous en « images » le sportif qui, avant le départ d'une compétition, se répète à lui-même, dans une sorte de transe, le parcours qu'il va ensuite effectuer (par exemple un slalom de ski, un parcours de saut d'obstacles, un circuit automobile,...). Il réalise ce qu'on appelle une répétition mentale, au cours de laquelle il visualise intérieurement le parcours qu'il a mémorisé et qu'il s'apprête à faire. En course d'orientation, ce principe de visualisation mentale peut être appliqué, dans une toute autre mesure...

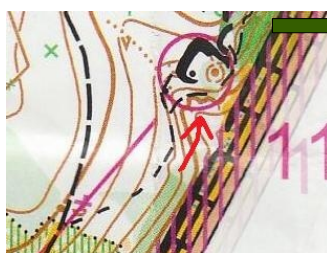
### ?Kezak'O?

En effet, la différence tient au fait que l'orienteur ne connaît pas encore le trajet qu'il va emprunter. Mais il dispose en revanche d'un outil en course que les autres sportifs n'ont pas: la carte. A partir de cette dernière, le coureur va être en mesure d'imaginer le terrain, de se le représenter et donc d'anticiper ses déplacements.

### !Dem'O!

(Carte support: «Valay », Régionale Aquitaine 09/03/14)

L'orienteur, tout en construisant son itinéraire, va tenter d'extrapoler ce qu'il voit sur la carte en une image mentale, une sorte de photo « imaginaire » du terrain et de l'environnement proche du poste à venir (et non du poste en lui-même). C'est cette image mentale qu'il va tenter de retrouver sur le terrain. Plus sa représentation mentale sera fine, plus l'approche du poste sera facilitée. Il va de soi que l'expérience et les connaissances en cartographie jouent un rôle prépondérant dans cette opération.



(En rouge la flèche symbolise l'approche envisagée, donc la visualisation probable, que la photo suggère)

### Concentration

Tout est affaire bien sûr de concentration. Pour effectuer une bonne visualisation, l'orienteur doit être en mesure de faire abstraction d'éléments extérieurs gênants tels que le terrain (branches, sol, etc), la présence d'autres coureurs, les bruits, ses sensations (fatigue, douleurs)...



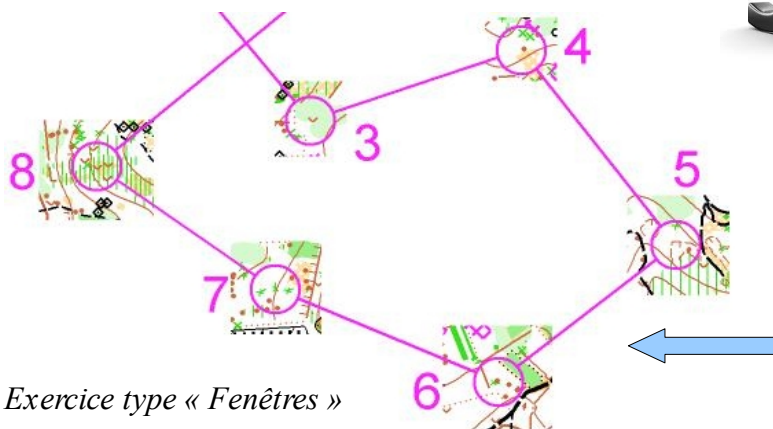
### 2D vs 3D

Utiliser la représentation mentale, c'est en quelque sorte passer d'une 2Dimensions (la carte) à une 3D virtuelle (l'image mentale) qui deviendra ensuite une 3D réelle (le terrain rencontré). Au cours de cette opération, l'orienteur effectue en réalité l'inverse de ce qu'a pu faire avant lui le cartographe, qui lui essaie de représenter en 2D (et vue de dessus) ce qu'il voit en 3D! Une toute autre capacité cognitive, peu évidente et peu naturelle!



### Après-course

Un bon exercice pour développer sa faculté d'« imagerie mentale » consiste après une course et à tête reposée à refaire son itinéraire en essayant de se remémorer des images visuelles vécues, et à les situer sur la carte.



Exercice type « Fenêtres »

### S'entraîner

L'exercice des fenêtres correspond particulièrement bien à cette technique de visualisation. L'orienteur dispose sur sa carte uniquement de l'azimut et de l'environnement proche du poste. Il est ainsi obligé de se projeter mentalement vers la balise!

**Prochaine étape : Verbalisation**