

# Questionnaire en Imagerie du Mouvement-3

Questionnaire en version totale avec les consignes.

## Instructions

Ce questionnaire envisage deux façons de se représenter mentalement les mouvements. Elles sont utilisées par certaines personnes plus que d'autres et sont plus applicables à certains types de mouvements qu'à d'autres. La première est d'essayer de former une image visuelle ou une image du mouvement dans votre esprit. La seconde consiste à **sentir** la représentation d'un mouvement sans réellement l'effectuer. Dans ce questionnaire, il vous est demandé de réaliser l'une et l'autre de ces tâches mentalement pour une variété de mouvements et ensuite d'apprécier combien vous trouvez ces tâches faciles ou difficiles. Les estimations que vous donnez ne sont pas conçues pour évaluer la bonne ou la mauvaise qualité de la façon dont vous exécutez ces tâches mentales. Elles visent à mettre en évidence la capacité que les sujets manifestent pour se représenter ces tâches dans des mouvements différents. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises estimations ou d'estimations meilleures que d'autres.

Chacun des énoncés suivants décrit une action ou un mouvement particulier. Lisez chaque énoncé attentivement et exécutez ce mouvement tel qu'il est décrit. Exécutez ce mouvement une seule fois. Revenez à la position de départ du mouvement comme si vous alliez exécuter l'action une deuxième fois. Ensuite en fonction de ce qu'il vous est demandé de faire : (1) soit former une image mentale visuelle aussi claire et vive que possible du mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective interne** (i.e., selon une perspective à la 1<sup>ère</sup> personne, comme si vous étiez à l'intérieur de votre propre corps et vous voyiez les actions avec vos yeux), (2) soit former une image mentale visuelle aussi claire et vive que possible du mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective externe** (i.e., selon une perspective à la 3<sup>ème</sup> personne, comme si vous vous regardiez vous-même sur un DVD), ou soit (3) essayer de vous **sentir** en train de réaliser le mouvement exécuté sans réellement le faire.

Après **avoir** accompli la tâche mentale exigée, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous avez été capable de l'effectuer. Faites votre estimation à partir des échelles suivantes. Soyez aussi précis que possible et prenez le temps qui vous est nécessaire pour arriver à l'estimation adéquate de chaque mouvement. Vous choisirez la même estimation pour chaque mouvement « visualisé » ou « senti » et il n'est pas nécessaire d'utiliser la totalité de la longueur de l'échelle.

## **ECHELLES D'EVALUATION**

### Echelle d'Imagerie Visuelle

1	2	3	4	5	6	7
Très difficile à visualiser	Difficile à visualiser	Assez difficile à visualiser	Neutre (ni facile ni difficile)	Assez facile à visualiser	Facile à visualiser	Très facile à visualiser

### Echelle d'Imagerie Kinesthésique

1	2	3	4	5	6	7
Très difficile à sentir	Difficile à sentir	Assez difficile à sentir	Neutre (ni facile ni difficile)	Assez facile à sentir	Facile à sentir	Très facile à sentir

1. Position de départ : Debout, pieds joints, bras le long du corps.

Action : Montez votre genou aussi haut que possible afin de vous tenir sur une jambe. Le genou de la jambe levée doit être maintenu fléchi. Maintenant abaissez votre jambe jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position pieds joints. Exécutez ces actions lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **sentir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter sans le faire réellement. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

2. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps.

Action : Fléchissez complètement les jambes et sautez verticalement aussi haut que possible avec les deux bras étendus au dessus de votre tête. Réceptionnez vous pieds légèrement écartés en abaissant latéralement les bras le long du corps

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective interne**. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

3. Position de départ : Élevez latéralement (sur le côté) le bras de votre main non-dominante afin qu'il soit parallèle au sol, la paume vers le bas.

Action : Déplacez votre bras parallèlement au sol jusqu'à ce qu'il soit directement devant vous. Gardez votre bras tendu pendant le mouvement et faites le mouvement lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective externe**. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

4. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras complètement étendus au-dessus de la tête.

Action : Lentement, fléchissez le haut du corps vers l'avant au niveau de la taille et essayez de toucher vos orteils avec le bout de vos doigts (ou si possible, touchez le sol avec le bout de vos doigts ou vos mains). Maintenant revenez à la position de départ en vous redressant avec les bras tendus au-dessus de votre tête.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **sentir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter sans le faire réellement. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

5. Position de départ : Debout, pieds joints, bras le long du corps.

Action : Montez votre genou aussi haut que possible afin de vous tenir sur une jambe. Le genou de la jambe levée doit être maintenu fléchi. Maintenant abaissez votre jambe jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position pieds joints. Exécutez ces actions lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective interne**. Maintenant, estimez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

6. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps.

Action : Fléchissez complètement les jambes et sautez verticalement aussi haut que possible avec les deux bras étendus au dessus de votre tête. Réceptionnez vous pieds légèrement écartés en abaissant latéralement les bras le long du corps

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective externe**. Maintenant, estimez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

7. Position de départ : Élevez latéralement (sur le côté) le bras de votre main non-dominante afin qu'il soit parallèle au sol, la paume vers le bas.

Action : Déplacez votre bras parallèlement au sol jusqu'à ce qu'il soit directement devant vous. Gardez votre bras tendu pendant le mouvement et faites le mouvement lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **sentir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter sans le faire réellement. Maintenant, estimez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

8. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras complètement étendus au-dessus de la tête.

Action : Lentement, fléchissez le haut du corps vers l'avant au niveau de la taille et essayez de toucher vos orteils avec le bout de vos doigts (ou si possible, touchez le sol avec le bout de vos doigts ou vos mains). Maintenant revenez à la position de départ en vous redressant avec les bras tendus au-dessus de votre tête.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective interne**. Maintenant, estimez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

9. Position de départ : Debout, pieds joints, bras le long du corps.

Action : Montez votre genou aussi haut que possible afin de vous tenir sur une jambe. Le genou de la jambe levée doit être maintenu fléchi. Maintenant abaissez votre jambe jusqu'à ce que vous vous retrouviez en position pieds joints. Exécutez ces actions lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective externe**. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

10. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras le long du corps.

Action : Fléchissez complètement les jambes et sautez verticalement aussi haut que possible avec les deux bras étendus au dessus de votre tête. Réceptionnez vous pieds légèrement écartés en abaissant latéralement les bras le long du corps

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **sentir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter sans le faire réellement. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

11. Position de départ : Élevez latéralement (sur le côté) le bras de votre main non-dominante afin qu'il soit parallèle au sol, la paume vers le bas.

Action : Déplacez votre bras parallèlement au sol jusqu'à ce qu'il soit directement devant vous. Gardez votre bras tendu pendant le mouvement et faites le mouvement lentement.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective interne**. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_

12. Position de départ : Debout, pieds légèrement écartés, bras complètement étendus au-dessus de la tête.

Action : Lentement, fléchissez le haut du corps vers l'avant au niveau de la taille et essayez de toucher vos orteils avec le bout de vos doigts (ou si possible, touchez le sol avec le bout de vos doigts ou vos mains). Maintenant revenez à la position de départ en vous redressant avec les bras tendus au-dessus de votre tête.

Tâche Mentale : Prenez la position de départ. Essayez de vous **voir** en train de faire le mouvement que vous venez d'exécuter selon une **perspective externe**. Maintenant, estimatez la facilité ou la difficulté avec laquelle vous étiez capable de faire cette tâche mentale.

Score : \_\_\_\_\_