

FICHES PRATIQUES PREPARATION MENTALE

Echappée solitaire

Visionnez la vidéo qui dure 5'46 intitulée [Bergen 2017](#) :



Fermez les yeux et allongez-vous confortablement... Prenez de profondes respirations... Progressivement, nous allons nous projeter dans la compétition que vous venez de visionner.

Vous êtes au cœur du peloton, 7 coureur-es sont échappés, il n'y a aucun de vos équipiers dans ce groupe, ils ont 40 secondes d'avance, vous sentez que c'est à vous de faire le nécessaire pour rejoindre cette échappée. Vous avez déjà parcouru plus de 60km, il en reste plus de 80, le peloton arrive dans la zone de ravitaillement, vous comprenez que c'est une véritable opportunité pour attaquer, puisque vous remarquez que les autres coureur-es se ravitaillent.

Vous êtes en deuxième ligne, vous décidez de passer à l'action, vos mains sont sur les cocottes, vous vous décalez sur le bord gauche de la route vous vous mettez en danseuse et produisez une violente accélération, vous sentez la pression sur vos pédales, vos quadriceps qui se contractent forts, vous tenez fort votre guidon, vous êtes gainé-e.

Vous vous retournez pour voir la réaction de vos adversaires, personne ne bouge, vous vous rasseyez, et vous prolongez votre effort violent. Dans cette partie montante vous recherchez une position aérodynamique en fléchissant les coudes. Vous vous retournez de nouveau pour vous assurer que personne n'est avec vous et que le peloton ne réagit pas immédiatement. Désormais vous roulez vite, vous mettez les mains aux creux du cintre, pour être encore plus aérodynamique, vous baissez la tête et les épaules, vous êtes toujours très gainé. Dans la portion très rapide en descente, vous vous asseyez sur le cadre avec une position très aérodynamique.

Vous portez la main droite au bidon pour vous hydrater, la main gauche tient toujours le cintre, regard au loin. Vous arrivez dans une partie difficile en montée, vous gérez votre effort, en utilisant votre dérailleur, il ne faut pas se mettre dans le rouge, vous vous mettez en danseuse pour maintenir la fréquence de pédalage, vous tendez bien les trajectoires. En haut de la montée, vous apercevez le groupe d'échappée, ça vous rebooste, vous voyez que vous vous rapprochez, vous relancez encore en danseuse. Vous êtes maintenant à moins de 100m du groupe, vous y croyez, mais la longue ascension arrive, il va falloir bien gérer cet effort violent pour enfin rejoindre le groupe. Vous lissez bien votre effort et alternez danseuse-assis. Vous entendez les spectateurs qui vous encouragent. Votre pédalage est efficace. Vous constatez que vous roulez plus vite que le groupe, vous revenez petit-à-petit. Vous faites enfin la jonction.