

FICHES PRATIQUES PREPARATION MENTALE

Le virage



Préparation personnelle à l'imagerie mentale (environnement, équipement, matériel, respiration, ...)

1. Je choisis dans ma tête la situation d'entraînement où j'attaque
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : « *je suis dans une descente, j'ai les mains au creux du cintre, j'aperçois le virage qui tourne sur la gauche, je commence à freiner, mon regard se porte vers la corde du virage, ma trajectoire se dirige vers la droite de la route, à l'approche du virage, j'engage mes épaules à gauche, je me penche à gauche, ma pédale de droite est en bas, ma jambe droite bien en appui, je me dirige vers le point de corde, dès que j'ai franchi le point de corde, je relâche les freins, mon regard se porte au loin, je redresse mon vélo, ma trajectoire se dirige vers la droite, dès que possible je reprend le pédalage de manière énergique pour effectuer la relance.* »
3. Si j'ai une vidéo correspondant au thème, je la visualise une fois.
4. Je répète 5 fois ce passage.
5. Pause 1 à 2 minutes
6. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
7. Je répète 5 fois ce passage.
8. Pause 1 à 2 minutes
9. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
10. Je répète 5 fois ce passage

Variantes :

- Contacte ton entraîneur-e pour identifier avec lui/elle 2 à 3 points clés techniques personnels à travailler en relation avec ce thème ou appuis toi sur la vidéo de l'attaque de l'appli « MyCoachVélo ».
- Réaliser l'exercice avec un virage à droite.
- Réaliser l'exercice en enchaînant plusieurs virages.

Passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition.