

FICHE PRATIQUE SUIVI CLM

*Cette fiche est également disponible sur l'espace numérique des Ecoles Françaises de Cyclisme ****

NOM : _____ PRENOM : _____ DATE : _____

Fiche 1 : Protocole – routines d'échauffement

Cette partie est à remplir par le coureur avant son CLM. Au fur et à mesure de ses retours d'expériences, le coureur fait évoluer son protocole et ses routines

CE QUE JE FAIS POUR M'ÉCHAUFFER	OBJECTIFS

Retour d'expérience sur mon protocole d'échauffement

Cette partie est à remplir après réalisation du CLM et permet d'améliorer le protocole et les routines

NOM ET DATE DU CLM : _____

J'ai suivi mon protocole d'échauffement comme je le voulais :

Oui, tout à fait Oui, avec quelques ajustements Pas complètement Non, pas du tout

POURQUOI	COMMENTAIRES

Fiche 2 : Ma préférence de coaching

(la tonalité, les mots, consignes techniques, encouragements, messages motivationnels, etc ...)

L'athlète doit écrire sa préférence de coaching afin que tout entraîneur ait connaissance de ses besoins et ses attentes

LES CONSIGNES QUE JE SOUHAITE ENTENDRE AU COURS DU CLM	LES CONSIGNES QUE JE NE SOUHAITE PAS ENTENDRE AU COURS DU CLM

Evaluation constructive pour progresser ensemble sur le coaching

Le débriefing « athlète-coach » peut se faire « à chaud », tout de suite après la course, et/ou « à froid » quelques heures après la course.

NOM ET DATE DU CLM :

QUELS SONT LES ELEMENTS INTERESSANTS ET POSITIFS A RENFORCER ?	QUELS SONT LES POINTS A AMELIORER ?

Fiche 3 : La gestion de mon CLM

1. La visualisation est uniquement utilisée pour identifier la stratégie de la course.

- (a) Elle pourrait être utilisée pour anticiper, « vivre » des conditions difficiles.
Par ex : *il va pleuvoir, la pluie ne me perturbe pas, je m'imagine prendre le départ sous la pluie.* Anticiper des conditions différentes de celles qu'on peut avoir lors de la reconnaissance de terrain.
- (b) Elle pourrait être utilisée pour travailler la confiance en soi, en imaginant plusieurs fois (5 fois), 1 ou 2 passages importants pour soi.
Par ex : *Le passage en faux-plat montant sur 4 km, je déroule mes jambes, je suis puissante, je me concentre sur ma cadence. La durée de la visualisation est la même que sur le parcours réel.*

2. La fixation d'objectifs : Le parcours est découpé en partie, identifier des objectifs personnels précis en fonction des parties.

Par ex : *Partie 1 : Départ jusqu'au 6^{ème} kilomètres, porter mon attention à être relâcher souple, partie 2 (6^{ème} km au 10^{ème} : 2 bosses) : respecter mes repères avec les Watts, etc ...*

3. La gestion des efforts : gestion avec les watts en référence, quelques athlètes utilisent ***le dialogue interne positif**, se parlent s'encouragent pour gérer les sensations difficiles.

NOM ET DATE DU CLM :

Reconnaissance du parcours

COMMENT J'AI PROCÉDÉ POUR RECONNAÎTRE LE PARCOURS	NOMBRE DE FOIS OU J'AI VISIONNÉ LA VIDEO DE RECONNAISSANCE
	NOMBRE DE FOIS OU J'AI RÉALISÉ LE PARCOURS EN VOITURE
	NOMBRE DE FOIS OU J'AI RÉALISÉ LE PARCOURS A VELO

Comment je découpe le parcours, pour me fixer quels objectifs ?

L'athlète : à faire individuellement, et / ou avec le coach.

	PARTIE 1	PARTIE 2	PARTIE 3	PARTIE 4	PARTIE 5
KM					
OBJECTIFS					