

# L'imagerie mentale

*Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner*

## Le départ



1. Contacte ton coach pour identifier avec lui 2 points clés techniques personnels à travailler en relation avec ce thème du départ ou appuis toi sur la vidéo du départ suivante (caméra embarquée Julien Absalon au test event Rio 2015) : <https://youtu.be/cDbi2enlwrc>
2. Je visualise au préalable toute la séquence de mon départ du début (1mn avant le départ) jusqu'à la fin des 30 premières secondes de course.
3. Je la visualise une fois la vidéo support avec le son pour entendre les ordres.
4. Je répète 5 fois la séquence visualisée au préalable en réalisant le départ et l'accélération en me concentrant sur un point technique à travailler (exemple : enclenchement de la pédale, descente des vitesses, évolution de ma position en danseuse au fur et à mesure que j'accélère, ...).
5. Pause 1 à 2 minutes
6. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
7. Je répète 5 fois la séquence visualisée au préalable en réalisant le départ et l'accélération en me concentrant sur un point énergétique à travailler (exemple : respiration, transfert de la puissance, relâchement gestuel, ...).
8. Pause 1 à 2 minutes
9. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
10. Je répète 5 fois la séquence en réalisant le départ et l'accélération en me concentrant sur l'efficacité du globale de mes actions (incluant technique, énergétique, tactique en prenant en compte les adversaires et le temps de réaction).

Variantes :

- a) Allonger progressivement le temps de la vidéo, l'aboutissement serait de commencer à la mise en grille et terminer à la fin du start Loop.
- b) Inclus les membres de ton staff dans tes images mentales