

L'imagerie mentale

Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner

L'attaque en montée raide



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

1. Je choisis dans ma tête la situation de course où j'attaque un groupe d'adversaires dans une montée raide
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : *« je suis dans un groupe de 4 coureurs, je me positionne à l'avant du groupe juste avant un sentier en montée raide, je prépare le braquet qui va me permettre de produire une vive accélération et passer la montée, je me positionne en danseuse pour donner le maximum d'élan à mon vélo et je produis mon effort, je sens la pression sur les pédales et mes quadriceps se contracter, je prends de la force dans mon guidon, je suis gainé, ma trajectoire est rectiligne, je regarde au-dessus de la montée, je maintiens mon effort en me positionnant en bec de selle pour ne pas dérapier, je sens que je prends des longueurs à mes poursuivants, pour éviter que les autres coureurs ne reprennent ma roue au-dessus de la côte, je mets un coup de rein énergique pour finir de la passer, une fois la montée une fois franchie je relance en mettant un braquet plus important au fur et à mesure que j'accélère. Je me retourne et m'assure que personne ne m'a accompagné, je m'assois, je baisse les épaules, je recherche une position efficace et je continue à produire mon effort.*
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 :

- a) Trouve des vidéos de compétitions avec tes pilotes préférés et mets-toi à leur place.
- b) Allonger le temps de la vidéo.