

# L'imagerie mentale

*Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner*

## La procédure de départ



- Se voir réaliser sa routine de performance pendant toute la procédure de départ
- Document support : enregistrement du speaker de la coupe de France Eric Davaine durant toute la procédure de départ depuis la mise en grille 15mn avant jusqu'à quelques secondes après le signal du départ : <https://voca.ro/7cf3cdglGtO>

Concrètement un exercice peut se dérouler ainsi :

- ✓ Mettre les pilotes assis, et leur demander de respirer profondément et de se concentrer
- ✓ Leur demander de se voir terminer leur échauffement et aller aux portes d'entrée en grille
- ✓ Lancer la piste audio, les pilotes doivent se voir entrer en grille en reproduisant toutes leurs routines de performance jusqu'au départ et les quelques secondes après le départ
- ✓ Contrôler les émotions pour réguler le rythme cardiaque et la respiration

Débriefing du coach :

- ✓ Demander de construire et d'écrire la routine de performance
  - ✓ Demander si les pulsations ou la respiration se sont emballées, à quel moment, et corriger la routine à ce moment là en incluant des exercices de relaxation
  - ✓ Demander si le pilote s'est déconcentré en sortant de ses images, et corriger la routine à ce moment là en incluant des exercices d'activation
- Travailler de façon plus poussée en demandant au pilote, au-delà de l'imagerie visuelle (se voir faire le geste) qui est la plus courante, de se centrer également :
    - ✓ Sur les sensations ressenties pendant l'activité (imagerie mentale plutôt kinesthésique)
    - ✓ Sur les sons (les bruits entendus pendant le déroulement de l'activité : bruits mécanique, bruits de l'air et de la vitesse, bruits du public)

L'objectif étant de trouver la technique d'imagerie qui correspond le plus au pilote.

1. Variantes : une fois maîtrisé assis sans vélo vous pouvez réaliser l'exercice avec votre vélo et faire une simulation de départ réel, modifier les conditions météorologiques, la présence de public, la notion d'enjeu