

L'imagerie mentale

Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner

L'attaque



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 un groupe d'une dizaine de coureur-es, je redescends à l'arrière du groupe, je positionne mes mains au creux du cintre, je me laisse légèrement décrocher du groupe, je choisis le braquet qui va me permettre de produire une vive accélération, je me mets en danseuse, 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-e, ma trajectoire est rectiligne, je regarde au loin, je m'écarte du groupe, pour éviter que les autres coureurs prennent mon sillage, je mets un braquet plus important au fur et à mesure que j'accélère. Je me retourne et m'assure que personne n'a accompagné, je m'assois, je baisse les épaules, je recherche une position aérodynamique 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.

Variantes :

- a) 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 ».
- b) Changer de vidéo.
- c) Allonger le temps de la vidéo.
- d) Passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition lors d'une échappée.