

# L'imagerie mentale

*Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner*

## La position aéro



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 roule sur du plat, mains au creux du cintre, je souhaite baisser ma résistance aérodynamique, pour cela, je fléchis mes coudes que je laisse bien dans l'alignement des mes mains. Je baisse ma tête, que je rentre dans mes épaules et qui doit bien rester dans l'axe du corps. Je maintiens cette position. »*
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) 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 solitaire.