

L'imagerie mentale :

Le relais en double file

Visionnez la vidéo qui dure 1'23 intitulée Le relais en double file

https://www.youtube.com/watch?v=qlUC1itV4_A&feature=youtu.be

1. Je choisis dans ma tête la situation d'entraînement où je fais des relais en double file
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : « je suis sur la file de droite, en deuxième position, mains au creux du cintre, le/la coureur-e qui me précède s'écarte à gauche, je me retrouve en tête, je regarde au loin, je ne suis plus abrité-e, je baisse les épaules pour être plus aérodynamique, mon effort est plus important, je suis bien gainé-e, mais je n'accélère pas, lorsque j'ai dépassé le/la coureur-e qui est sur ma gauche, et que j'ai une longueur d'avance, je m'écarte à gauche, je continue de porter mon regard au loin, je ralentis légèrement. Le/la coureur-e sur ma droite me dépasse à son tour et se place devant moi, je suis de nouveau à l'abri, je commence à chercher du relâchement, je me concentre sur ma respiration, je m'assure d'être bien à l'abris. Je redescends dans la file, je me retourne pour visualiser la queue du groupe, lorsque j'arrive à hauteur du/de la dernier/ère coureur-e, je me prépare à passer sur la file de droite, sans perdre l'abri, je vais légèrement accélérer, je reste relâché-e et je vais remonter jusqu'en tête de groupe pour faire mon relais. »
3. Je visualise une nouvelle fois la vidéo
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

On peut changer de vidéo, allonger le temps de la vidéo, passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition lors d'une échappée solitaire etc.

Fiche réalisée par Virginie Nicaise (Maitre de conférences à l'Université de Lyon et référente FFC préparation mentale) et Julien Thollet (Sélectionneur de l'Equipe de France Juniors).