

L'imagerie mentale :

la position aéro

Visionnez la vidéo qui dure 0'32 intitulée La position aéro

<https://www.youtube.com/watch?v=i7hAxi7Zjq8&feature=youtu.be>

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

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).