

# **L'imagerie mentale :**

## **Le virage**

Visionnez la vidéo qui dure 0'42 intitulée La position aéro

<https://www.youtube.com/watch?v=kv0v-9eVXJE&feature=youtu.be>

1. Je choisis dans ma tête la situation d'entraînement où j'arrive dans un virage serré
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : « je suis dans une descente, j'ai les mains au creux du cintre, j'aperçois le virage qui tourne sur la gauche, je commence à freiner, mon regard se porte vers la corde du virage, ma trajectoire se dirige vers la droite de la route, à l'approche du virage, j'engage mes épaules à gauche, je me penche à gauche, ma pédale de droite est en bas, ma jambe droite bien en appui, je me dirige vers le point de corde, dès que j'ai franchi le point de corde, je relâche les freins, mon regard se porte au loin, je redresse mon vélo, ma trajectoire se dirige vers la droite, dès que possible je reprend le pédalage de manière énergique pour effectuer la relance.
3. Jje la visualise une nouvelle fois la vidéo.
4. Je répète 5 fois ce passage.5.
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).