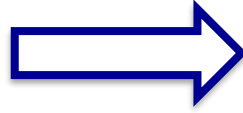


## FICHES PRATIQUES PREPARATION MENTALE

# Relais en double file



Préparation personnelle à l'imagerie mentale (environnement, équipement, matériel, respiration, ...)

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'abri. 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. 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 :

- 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 du relais en double file de l'appli « MyCoachVélo » ;
- Changer de vidéo ;
- Allonger le temps de la vidéo ;
- Passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition.