

# L'imagerie mentale

*Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner*

## Le Bunny Up



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

1. Je choisis dans ma tête la situation d'entraînement où je dois sauter un obstacle en bunny up
2. Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : *« je suis sur un sentier en descente, je roule à une bonne vitesse en position de base de descente, debout pédales à l'horizontale mon pied d'appel devant, le regard se porte loin, je vois un rondin au milieu du circuit, je fléchis les bras et les jambes pour me préparer à sauter en regardant derrière l'obstacle, je ne touche pas aux freins, je déclenche une impulsion dynamique avec mes bras sur le guidon et mes épaules partent vers le haut et l'arrière, ma roue avant décolle, je donne une impulsion dynamique avec mes jambes sur les pédales en les griffant avec le pied, ma roue arrière décolle aussi, je ramène le vélo à l'horizontale en fléchissant les jambes, je survole le rondin, mes deux roues simultanément au sol et j'amortis le choc en fléchissant les bras et les jambes, mon regard est toujours porté quelques mètres devant moi, j'effectue une relance efficace. »*
3. Je prends la vidéo correspondant au thème sur my coach, 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 pour identifier avec lui 2 à 3 points clés techniques personnels à travailler en relation avec ce thème ou appuis toi sur les vidéos techniques VTT 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.