

FICHES PRATIQUES EDUCATEUR / PREPARATION MENTALE

EXERCICES A FAIRE REALISER AUX ATHLETES

FICHE 3 : FIXER MES OBJECTIFS INTERIEURS

Date :	MES QUALITES ACTUELLES	CE QUE JE DOIS AMELIORER CETTE SAISON
Physiques	<i>ex: bonne capacité aérobie</i>	<i>ex: puissance maximale aérobie</i>
Techniques (gestes techniques, etc ...)	<i>ex: pilotage fluide et précis</i>	<i>ex: aisance sur les passages d'obstacles</i>
Mentales	<i>ex: détermination</i>	<i>ex: capacité de concentration</i>
Tactiques (stratégies de course)	<i>ex: analyse pertinente du comportement des adversaires</i>	<i>ex: prises de décisions en fin de course</i>

Tableau : Auto-évaluation de mes qualités et des points à améliorer

Les objectifs dépendent d'éléments dont on a la maîtrise. Ils doivent être mesurables et ils s'évaluent chaque semaine pour être réajustés au besoin. Les objectifs de progrès peuvent concerner des points forts.

MOYENS	OBJECTIFS DE PROGRESSION	OBJECTIFS DE PERFORMANCE
Date :	A L'ENTRAINEMENT Ce que je dois travailler	EN COMPETITION Les qualités sur lesquelles je dois m'appuyer
Compétences Physiques	<i>ex: développer ma PMA</i>	<i>ex: ma capacité à maintenir longtemps un effort aérobie</i>
Compétences Techniques	<i>ex: mon relâchement à l'approche des obstacles</i>	<i>ex: ma récupération dans zones de transitions</i>
Compétences Mentales	<i>ex: apprendre à gérer ma concentration</i>	<i>ex: ma capacité à aller loin dans la douleur</i>
Compétences Tactiques	<i>ex: la prise de décision avec de la fatigue</i>	<i>ex: ma capacité d'analyse des événements pour prendre les bonnes décisions</i>

Tableau : Parallèle entre mes objectifs de moyens pour la saison, à l'entraînement et en compétition



Exercice à faire réaliser aux athlètes

Il est bien de commencer dans un endroit calme, prendre 2-3 grandes respirations profondes, à faire les yeux ouverts ou fermés, comme vous le souhaitez. Il convient de commencer simplement : se remémorer le début du parcours, puis la moitié, puis tout le parcours. Je peux visualiser :

- à la 1ère personne (en mode « Go Pro »), je me vois à travers ce que je vois dans mes yeux,
- à la 3ème personne je me vois de la tête au pied de l'extérieur (en mode « Drone »), comme un spectateur. Il est possible de s'appuyer sur une vidéo.

La pratique : c'est quelque chose qu'on se doit d'améliorer et qui nécessite d'être souvent utilisé à l'entraînement et pas seulement en compétition. Par exemple, chaque semaine on va répéter des séquences d'images et des scénarios : 2-3 sessions de 15 minutes par semaine pour pratiquer.

La reconnaissance peut être minutieuse, le parcours peut être ainsi découpé, chaque virage peut être disséqué pour savoir où je vais passer précisément. Toutes ces décisions seront prises à la reconnaissance, tout doit être enregistré, mémorisé à l'avance. La reconnaissance du parcours est déjà une finalité en soi.

Votre capacité et votre façon de visualiser évolueront et s'amélioreront avec l'entraînement et votre niveau d'expertise en cyclisme.

Pour mémoriser, il est intéressant d'alterner la pratique physique avec la pratique mentale. On s'entraîne à faire des images, à reconnaître les portions de parcours à l'entraînement.

Exemple de script d'imagerie mentale

1. Je choisis dans ma tête une partie du parcours que je viens de reconnaître

Je visualise au préalable la totalité de l'exercice : « je franchis la ligne de départ, je m'engage directement sur un grand boulevard où le revêtement est bon. Certaines bouches d'égout sont sur ma trajectoire, j'anticipe et adapte en conséquence mes trajectoires. Je parcours 1,2km sur ce boulevard. Je traverse ensuite un pont où je peux observer des drapeaux qui m'indiquent la direction du vent. En fonction de cette information, j'adapte mon placement sur la chaussée et j'anticipe le prochain virage à droite. Dans ce virage, le revêtement est bon mais ma trajectoire est perturbée par un ilot en sortie de virage. Je m'engage ensuite dans une ascension de 800m au pourcentage régulier. Je tends mes trajectoires pour parcourir le moins de chemin. Le revêtement est bon et il n'y a pas d'obstacle. Je sors de l'agglomération. Au sommet, je me retrouve sur un plateau exposé au vent. Je contrôle et ressens la direction de celui-ci. Cette partie exposée dure 600m avant d'entamer une nouvelle ascension de 900m dans les bois où les pourcentages sont irréguliers et certaines portions de la route sont en mauvais état. Pour me repérer, il y a un panneau de signalisation sur la droite au bout de 500m. J'aperçois le sommet lorsque je suis à 100m de celui-ci. J'entame ensuite une descente rapide composée d'un virage à droite qui se passe sans freiner puis d'un virage à gauche où il est important de freiner à l'entrée du virage. Dans ce virage, je dois tenir la corde pour aborder le virage suivant (droite) qui se passe à pleine vitesse. J'enchaîne ensuite avec une descente rectiligne de 850m. En bas

de cette descente, se trouvent 2 ralentisseurs espacés de 300m. J'entre ensuite dans l'agglomération. Dans cette portion rectiligne de 1,6km, je suis vigilant aux bouches d'égouts et nids de poules. Au bout de cette ligne droite, je tourne à droite sans prendre la corde car une bouche d'égout s'y trouve. 300m après ce virage, je passe un pont qui se monte sans perdre de vitesse. Je me trouve ensuite face à la ligne droite d'arrivée qui mesure 600m en zone urbaine. Le rendement de la route est meilleur sur la droite de la chaussée proche de la ligne médiane. Je franchis la ligne d'arrivée. »

Si j'ai une vidéo correspondant à ce parcours, je la visualise une fois.

Je choisis ensuite un passage de ce parcours

Je répète 5 fois ce passage.

Pause 1 à 2 minutes

Je visualise la vidéo une nouvelle fois.

Je répète 5 fois ce passage.

Pause 1 à 2 minutes

Je visualise la vidéo une nouvelle fois.

Je répète 5 fois ce passage

Variantes :

Contacte ton éducateur pour identifier avec lui/elle 2 à 3 points clés techniques personnels à travailler en relation avec ce parcours.

Réaliser l'exercice en enchainant plusieurs passages du parcours

Passer d'une vidéo en mode entraînement à une vidéo en mode compétition