

## FICHE PRATIQUE SUIVI CLM

NOM :

PRENOM :

DATE :

### Fiche 3 : La gestion de mon CLM

**1. La visualisation** est uniquement utilisée pour identifier la stratégie de la course.

(a) Elle pourrait être utilisée pour anticiper, « vivre » des conditions difficiles.

Par ex : *il va pleuvoir, la pluie ne me perturbe pas, je m'imagine prendre le départ sous la pluie.* Anticiper des conditions différentes de celles qu'on peut avoir lors de la reconnaissance de terrain.

(b) Elle pourrait être utilisée pour travailler la confiance en soi, en imaginant plusieurs fois (5 fois), 1 ou 2 passages importants pour soi.

Par ex : *Le passage en faux-plat montant sur 4 km, je déroule mes jambes, je suis puissante, je me concentre sur ma cadence. La durée de la visualisation est la même que sur le parcours réel.*

**2. La fixation d'objectifs** : Le parcours est découpé en partie, identifier des objectifs personnels précis en fonction des parties.

Par ex : *Partie 1 : Départ jusqu'au 6<sup>ème</sup> kilomètres, porter mon attention à être relâcher souple, partie 2 (6<sup>ème</sup> km au 10<sup>ème</sup> : 2 bosses) : respecter mes repères avec les Watts, etc ...*

**3. La gestion des efforts** : gestion avec les watts en référence, quelques athlètes utilisent \***le dialogue interne positif**, se parlent s'encouragent pour gérer les sensations difficiles.

NOM ET DATE DU CLM :

### Reconnaissance du parcours

COMMENT J'AI PROCÉDÉ POUR RECONNAÎTRE LE PARCOURS	NOMBRE DE FOIS OU J'AI VISIONNÉ LA VIDEO DE RECONNAISSANCE
	NOMBRE DE FOIS OU J'AI RÉALISÉ LE PARCOURS EN VOITURE
	NOMBRE DE FOIS OU J'AI RÉALISÉ LE PARCOURS A VELO

### Comment je découpe le parcours, pour me fixer quels objectifs ?

*L'athlète : à faire individuellement, et / ou avec le coach.*

	PARTIE 1	PARTIE 2	PARTIE 3	PARTIE 4	PARTIE 5
KM					
OBJECTIFS					