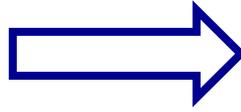


# L'imagerie mentale

*Visualiser virtuellement pour continuer à s'entraîner*

## Descendre une marche - saut



1. Je choisis dans ma tête marche préférée à sauter sur le circuit d'entraînement de mon choix.
2. Je visualise au préalable tout mon parcours du début (prise d'élan) à la fin de mon passage sur cette ligne droite.
3. Je visualise une fois la vidéo de l'application « my coach » descendre une marche - saut.
4. Je répète 5 fois ce passage avec une vitesse libre en sautant cette marche « *Je m'applique avant l'appel de l'obstacle à être bien positionné concentré et relâché, pousser mon vélo en avant sur l'appel de la marche et retenir la plongée de la roue avant en étant positionné un peu sur l'arrière de mon vélo, dans la phase de vol je vise la réception et je me replace au-dessus de mon VTT pour être équilibré à l'atterrissage, je m'applique à pousser mon VTT dans la réception avec mes bras et jambes* » pour conserver la vitesse que j'avais prise à l'élan.
5. Pause 1 à 2 minutes
6. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
7. Je répète 5 fois ce passage avec une prise d'élan en survitesse en adaptant donc le saut en conséquence « *j'absorbe l'appel de la marche, dans la phase d'envol je rase au maximum en cherchant à écraser le vélo, je vise la réception et pousse mon VTT au sol avec mes bras et mes jambes* » pour conserver ma vitesse.
8. Pause 1 à 2 minutes
9. Je visualise la vidéo une nouvelle fois.
10. Je répète 5 fois ce passage avec une vitesse d'élan lente en adaptant donc le saut en conséquence « *cela m'oblige à mettre de l'exagération dans ma gestuelle d'extension et une réception bien précise et poussée* » pour sauter l'obstacle prévu.

### Variantes :

- a) Réaliser l'exercice avec une table - double bosse.
- b) Réaliser l'exercice en enchaînant plusieurs sauts.

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