

## Plan d'action mental Compétition

1. Formule par écrit tes buts pour cette compétition.
2. Rassemble des informations détaillées sur la compétition et le parcours.
3. Analyse le profil exact du parcours\*
4. Divise la distance au maximum en 8 tronçons.
5. Crée pour chaque tronçon un scénario en mots-clés, avec précisions techniques, tactiques et mentales; exemple tronçon 1: courir en décontraction, à un tempo agréable, savourer l'ambiance au sein du peloton de course;
6. Complète le plan avec tes stratégies de gestion et scénarios.
7. Apprends ce scénario par cœur, si possible en étant décontracté
8. Résume ton scénario en quelques points par tronçon; exemple tronçon 1: décontracté – agréable- savourer;
9. Stabilise ton scénario en l'exerçant plusieurs fois, d'abord en étant décontracté, plus tard sous pression.

*\* Réfléchis si tu as un profil de parcours comparable près de chez toi et jusqu'à la compétition, entraîne-toi de temps en temps sur ce profil*