

LA RECONNAISSANCE

ENTRAÎNEMENT ET COMPÉTITION

POURQUOI FAIRE UNE RECONNAISSANCE ?

Pour BIEN REPÉRER les PASSAGES CLÉS, le RELIEF, la PENTE, le passage des PORTES.

Cette prise d'informations permet d'AMÉLIORER la PERFORMANCE

DÉROULEMENT DE LA RECONNAISSANCE

RECONNAISSANCE DU PROFIL DE LA COURSE

(MUR, PLAT, DÉVERS, PLAQUES DE GLACE)

VISUALISATION DES POINTS CLÉS DU TRACÉ

(PORTES CACHÉES, FIGURES, BANANES, OÙ TENDRE LES LIGNES ?, OU ACCÉLÉRER ?...)

BILAN DE LA RECO DANS L'AIRE D'ARRIVÉE

(DANS L'AIRE D'ARRIVÉE, LE COUREUR SE REMÉMORE LE TRACÉ EN L'IMAGINANT DANS SA TÊTE, EN FAISANT DES MOUVEMENTS, OU EN CONTRACTANT SES MUSCLES)



SI LA RECO EST BIEN RÉALISÉE, C'EST COMME SI L'ON AVAIT DÉJÀ FAIT UN PASSAGE DANS LE TRACÉ !!

À SAVOIR !

ON FONCTIONNE TOUS DIFFÉREMMENT !

LORSQUE L'ON S'IMAGINE NOTRE PASSAGE DANS LE TRACÉ, NOUS NE SOMMES PAS OBLIGÉS DE NOUS L'IMAGINER VISUELLEMENT DANS NOTRE TÊTE, ON PEUT EMPLOYER D'AUTRES MOYENS COMME LE TOUCHER, LES MOUVEMENTS, LA CONTRACTION MUSCULAIRE ...

ÉVITER DE SE FOCALISER SUR L'ENDROIT PIÈGE

RECONNAÎTRE LES PORTIONS DU TRACÉ OÙ IL EST POSSIBLE DE FAIRE LA DIFFÉRENCE PERMET ÉGALEMENT DE GAGNER DE PRÉCIEUX CENTIÈMES !!

LES INFORMATIONS PRISES LORS DE LA RECO SONT AMENÉES À ÉVOLUER EN FONCTION DE LA MÉTÉO OU DE L'ÉTAT DE LA PISTE

PRENDRE L'HABITUDE DE RÉALISER UNE RECONNAISSANCE MINUTIEUSE LORS DE CHAQUE ENTRAÎNEMENT PERMET D'ÊTRE PLUS EFFICACE LE JOUR DE LA COURSE !

