

Memento route 2024

Benoit MALAVAL

Des questions , quelques réponses

Saison 2024

Cyclisme traditionnel

Benoit MALAVAL Manager technique territorial Occitanie

Les points clef de la sécurité du cyclisme sur route

1. Je respecte le Code de la Route (Panneaux signalisation , Feux etc ...)et les règles de conduite (maitrise de la vitesse et des trajectoires dans les virages).
2. Je fais respecter le Code de la Route (Panneaux signalisation , Feux etc ... et les règles de conduite (maitrise de la vitesse et des trajectoires dans les virages).
3. Je prépare l'itinéraire avant la sortie.
4. Je consulte la météo avant la sortie.
5. J'informe les pratiquants de l'itinéraire et du contenu de la sortie avant de démarrer.
6. Je connais le niveau physique et technique de mon groupe.
7. Je vérifie le réglage du casque et le port de vêtements adaptés à la séance.
8. Je vérifie l'état du matériel.
9. Je communique avec mon groupe de façon claire et précise avant et pendant la séance.
10. Je modifie (l'itinéraire) ou annule ou reporte la séance (à un autre horaire)en fonction de la météo.
11. Je prévois un ravitaillement adapté en fonction des températures et conditions météo
12. Je prends le matériel de rechange nécessaire pour le dépannage

Les 10 points clef de l'éducateur cyclisme sur route

1. L'apprentissage du cyclisme permet de développer plusieurs valeurs éducatives : l'ADAPTABILITE, la SECURITE, la SANTE, la CITOYENNETE, la COHESION (et l'esprit d'équipe) ;
2. La démarche pédagogique s'appuie sur un constat, la détermination des objectifs, la réalisation, l'évaluation et le contrôle ;
3. Planifier une progression en fonction des objectifs ;
4. Adapter sa démarche pédagogique (en fonction des catégories ou classes d'âge concernées) ;
5. Accorder de l'importance à l'accueil et aux lieux de pratique (en fonction de l'objectif à préparer) ;
6. Utiliser des mots simples et clairs ;
7. Soutenir et encourager chacun des jeunes cyclistes (en soulignant les points forts ou positifs) ;
8. Apporter des corrections et des évolutions (sur les points non intégrés ou négatifs constatés) ;
9. Favoriser la participation (de tous les cyclistes présents) et la réflexion (et les propositions) des jeunes cyclistes ;
10. Instaurer une culture du progrès.

Les 10 points clef de la position du jeune cycliste du point de vue de l'éducateur

1. Il est de ma responsabilité d'orienter les stratégies et réglages relatifs à la position (c'est le 1^{er} impératif);
2. Je prône l'individualisation de la position de chaque cycliste ;
3. Je commence les réglages autour de ceux des appuis des pieds sur la pédale (engagement pied , orientation cales);
4. Je poursuis les réglages par ceux relatifs à l'appui du bassin sur la selle (Hauteur et Recul Selle);
5. J'achève la démarche de réglage par les appuis sur le(s) cintres(s) (Longueur Selle cintre et Hauteur selle cintre);
6. Je contrôle régulièrement la position des jeunes cyclistes (en demandant un retour sur leur ressenti) au cours de leur formation et je propose les évolutions nécessaires (suivant l'âge tous les 3 Mois);
7. J'adapte les réglages et choix matériels à l'anatomie de chacun :
8. Je privilégie et recommande un matériel permettant de grandes amplitudes de réglage au matériel épuré n'offrant pas ou peu de marge de réglage ;
9. J'initie les jeunes cyclistes à la position « chrono » et propose rapidement des pistes d'optimisation de celle-ci
10. Je tiens à jour un registre des fiches de côtes (voir modèle en annexes)

Les 7 commandements de l'éducateur en compétition

- Laisser les jeunes cyclistes maîtres des décisions à prendre en compétition (les responsabiliser)
Choisir ou faire choisir par les coureurs 1 ou 2 capitaine (s) de route
- Tenir un discours positif, rassurer, recentrer le jeune cycliste sur sa capacité à réussir un objectif, sur la réalisation d'éléments techniques à sa portée ;
- Transmettre une énergie positive centrée sur des éléments à réussir ou à entreprendre plutôt que les erreurs à éviter ;
- Prendre du recul en cas de stress (avoir la positive attitude) pour ne pas transmettre des ondes négatives ;
- Être présent, montrer à son groupe notre présence, sans se faire remarquer davantage ;
- Être à l'écoute, faire preuve de disponibilité. Mais reprendre de la distance une fois qu'on a pu communiquer ce que l'on souhaitait
- Favoriser une réelle communication (un échange critique mais constructif) avec tous les coureurs.

Les 10 points clef de la nutrition en cyclisme sur route

1. Mettre en place une réunion annuelle « nutrition » avec un spécialiste, les jeunes cyclistes, et surtout l'entourage familial et les dirigeants du club ;
2. Rappeler régulièrement l'intérêt d'une bonne hydratation et prendre des mesures le permettant ;
Au moins 2 L /jour , mais pas plus de 2 verres pendant les repas pour ne pas augmenter le bol alimentaire dans l'estomac afin de limiter le temps de digestion
3. Prôner l'apport de glucides à l'effort (boisson et alimentation) ;
4. Inculquer le besoin d'une boisson et d'une ration de récupération ;
5. Mettre en avant la diversité nutritive (élargir ses choix) pour améliorer la densité micro-nutritionnelle ;
6. Diversifier les sources d'apport glucidique et faciliter la compréhension des notions d'index et de charge glycémiques ;
7. Favoriser l'apport protéique au petit déjeuner et post-entraînement ;
8. Recommander l'apport régulier d'huiles végétales et de poissons gras ;
9. Recommander fortement la nutrition avec des produits frais, de saison et de proximité avec un apport important de légumes et fruits ;
10. Colorer les assiettes pour le rendre appétissantes

Les points clés

La position

L'inclinaison du buste L'inclinaison du buste est le 1er facteur qui influe sur la traînée aérodynamique.

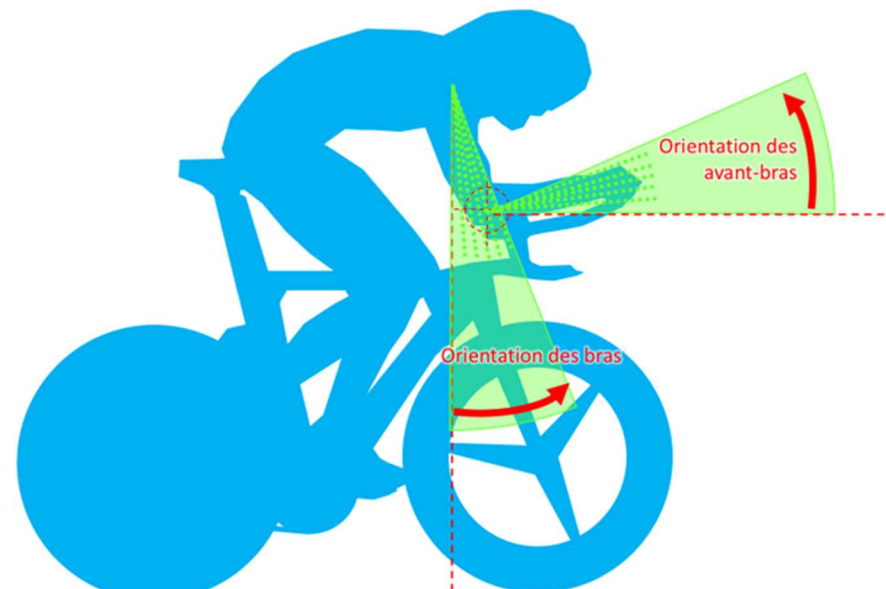
L'allongement du buste

La position des bras

Les coudes doivent se trouver dans l'axe des genoux. Il est parfois avantageux sur le plan aérodynamique de resserrer davantage les coudes mais cela peut avoir un impact négatif sur d'autres facteurs

L'orientation des bras et avant-bras forment un angle proche de la perpendiculaire. Les avant-bras sont soit horizontaux, soit légèrement redressés vers le haut - en fonction du ressenti du coureur (voir Figure ci-dessous)

Ces tendances se vérifient plus généralement avec des cyclistes mesurant plus de 175cm



La position de la tête



la stratégie « tortue » est quasiment systématiquement une stratégie qui diminue significativement la traînée aérodynamique (tout en conservant une bonne vision des trajectoires et de la route) : -3% en sprint et -2,5% en CLM.

Le matériel –

- ✓ choisir un guidon réglable
- ✓ A l'arrière une roue lenticulaire
- ✓ A l'avant une roue à bâtons , plutôt qu'une roue à rayon

Les corrections simples selon les douleurs

	Zone de douleur	Ajustement possible
1	Avant du genou	- Augmenter hauteur de selle
		- Augmenter le recul de selle
		- Diminuer les manivelles
2	Arrière du genou	- Diminuer la hauteur de selle
		- Eventuellement, diminuer le recul de selle
3	Extérieur du genou	- Vérifier l'orientation des cales (talons trop à l'extérieur)
		- Ecarter les pieds (cales plus à l'intérieur ou bagues entre pédales et manivelles)
4	Intérieur du genou	- Diminuer l'écartement des pieds (cales plus à l'extérieur) ou Orienter les talons à l'intérieur
		- Vérifier asymétrie des membres inférieurs. .(si besoin cale de compensation pour égaliser longueur des membres)
5	Tendon d'Achille	- Reculer la cale
6	Périnée	- Vérifier la hauteur et l'inclinaison de la selle
		- Relever le cintre
		- Et/ou incliner légèrement la selle vers l'avant
7	Fessiers	- Vérifier asymétrie des membres inférieurs.
		- Diminuer le recul de selle et/ou la hauteur de selle
		- Baisser le guidon
8	Aisne	- Relever le cintre
		- Diminuer le recul de selle et/ou augmenter la hauteur de selle et/ou diminuer la longueur des manivelles
9	Lombaires	- Relever les appuis mains (cintre, cocottes...)
		- Diminuer la hauteur de selle
		- Raccourcir les manivelles

Quelques repères pour les volumes d'entraînements en fonction des catégories

Volume annuel préconisé (h) ^a	300 (11ans) – 340 (12ans)	380 (13ans) – 420 (14ans)	470 (15 ans) – 520 (16ans)	570 (17 ans) – 620 (18 ans)
Volume moyen	6 à 8h /semaine	7 à 8h/semaine	9 à 11h/semaine	10 à 13 h/semaine
Volume max	380h	450h	550h	680h (20h /semaine)
Volume spécifique (vélo)	138 à 180 h	200 à 220 h	280 à 400h	340 à 500h
Volume compétition	5 à 8 h	14 à 16 h	30 à 60 h	80 à 150h
EPS, PPG et autres sports	150 à 190 h	140 à 180 h	140 à 180 h	140 à 170h
Volume Entraînement	3400 à 4500 h	3500 à 5500 kms	7200 à 9500 kms	10000 à 12000 kms
Volume compétition	230 à 250 kms	400 à 600 kms	1400 à 2000 kms	3200 à 5000 kms
Volume spécifique total	3600 à 4800 kms	3900 à 6100 kms	8500 à 12000 kms	13000 à 16500 kms
Repères annuels	10 à 15 jrs / compet	15 à 20 jrs / compet	20 à 30 jrs / compet	35 à 45 jrs / compet
OBJECTIFS DU DEVELOPPEMENT ATHLETIQUE	<p>Développer les habiletés physiques et accompagner les changements liés à la puberté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement moteur athlétique ; - diversité des sollicitations cyclistes et sportives (; - savoir multiplier les expériences et répéter les sollicitations <p>- maintenir le travail de vitesse et de coordination ;</p>	<p>Développer les habiletés physiques et accompagner les changements liés à la puberté :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement moteur athlétique ; - diversité des sollicitations cyclistes et sportives ; - savoir multiplier les expériences et répéter les sollicitations - maintenir le travail de vitesse et de coordination ; - Intégrer l'éducatif à la force 	<p>Age d'or pour améliorer le rendement et l'optimisation des habiletés physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement de la VO2 max et de l'endurance (travail intermittent, contre-la-montre...) ; - développement de la force musculaire et de la puissance - poursuite de la multiplication des expériences permettant de - entretien des qualités de vitesse et de souplesse. 	<p>Age d'or pour améliorer le rendement et l'optimisation des habiletés physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - développement de la force musculaire et de la puissance ; - entretien des qualités de vitesse et de souplesse ;

Pour chacune de ces 3 valeurs, il est possible de classer en 5 niveaux les profils des coureurs : le niveau 1 (N1) correspond aux 3 meilleures performances de la catégorie d'âge, le niveau 2 (N2), aux 12 meilleures...

17/18	HOMMES					
	Puissance Maximale		Wingate 30"		PMA (Incrément)	
Niv	Pmax (W)	Pmax (W/kg)	P30"(W)	P30" (W/kg)	PPMA (W)	PPMA (W/kg)
1	>1750	>23,5	>990	>14,6	>440	>6,5
2	1500-1750	22 - 23,5	880-990	13,6-14,6	400-440	6,1-6,5
3	1250-1500	20-22	725-880	11,8-13,6	340-400	5,5-6,1
4	1100-1250	18-20	640-725	10,7-11,8	300-340	4,9-5,5
5	<1100	<18	<640	<10,7	<300	<4,9

17/18 FEMMES						
Niv	Puissance Maximale		Wingate 30"		PMA (Incrément)	
	Pmax (W)	Pmax (W/kg)	P30"(W)	P30" (W/kg)	PPMA (W)	PPMA (W/kg)
1	>1100	>18,5	>650	>12	>300	>5,5
2	1000-1100	18-18,5	600-650	10,5-12	275-300	5-5,5
3	900-1000	16-17,5	525-600	9,5-10,5	240-275	4,5-5
4	800-900	14-16	450-525	8-9,5	220-240	4-4,5
5	<800	<14	<450	<8	<220	<4

Les points clés de la réussite , un bilan en fin de catégorie U19

Sur le plan de la préparation physique, le sportif :

- Maîtrise les techniques d'étirements et d'assouplissements ;
- Est capable de s'échauffer seul ;
- Connais les consignes de sécurité et d'hygiène dans une salle de musculation ;
- Maîtrise le travail avec charge, en ayant validé les gestes techniques ;
- Maîtrise le squat, et de nombreux autres gestes spécifiques ;
- Pratique régulièrement des exercices de gainage.

Sur le plan de la technique, le sportif :

- Est parfaitement à l'aise dans un peloton, sur route et sur piste (éventuellement cyclo-cross)
- Est capable de réaliser un Bunny-up ;
- Est capable de réaliser un wheeling ;
- Réalise parfaitement le relais d'américaine ;
- Maîtrise le franchissement de secteur pavés Roubaix ;
- Maîtrise le franchissement des monts flamands et sait cheminer sur les routes flamandes ;
- Sait sprinter seul et en groupe ;
- Sait déterminer le sens du vent ;
- Maîtrise toutes les configurations de relais.

Sur le plan physiologique, le sportif :

- Sait reconnaître les niveaux d'intensité et se référer à l'échelle d'ESIE ;
- A réalisé une activité cycliste supérieure à 6h et 5 stages d'au moins 3 jours ;
- Est capable de reconnaître son braquet sur la roue libre et donc de contrôler son développement en fonction du terrain de la météo (vent) ou de la vitesse
- Est capable de gérer son alimentation adaptée au sportif dans n'importe quelle circonstance ;
- A été exposé au moins deux fois à une altitude supérieure à 1500m.

Sur le plan du matériel :

- Savoir démonter et remonter intégralement son vélo (malgré tout , attention à faire vérifier votre matériel par un mécanicien professionnel)
- Savoir régler son vélo pour la position ainsi que les cales des chaussures
- Savoir contrôler régulièrement les usures potentielles (cales chaussures , câbles freins et dérailleurs) et les charges des batteries dérailleurs

Sur le plan mental :

- Pratique les techniques de relaxation ;
- Maîtrise l'imagerie mentale ;
- Maîtrise son stress pré-compétition par des exercices ou techniques appropriés et personnellement choisis

Sur le plan technico tactique :

- A participé aux différents formats de compétitions dans l'ensemble des disciplines du cyclisme (VTT, Cyclo-cross, Piste) ;
- Performe sur 2 ou 3 objectifs de compétition, avec l'aide de son entraîneur ;
Maîtriser son échauffement de CLM à la suite de différents essais
- A tenu différents rôles en compétition (équipier, capitaine de route, leader, sprinter, lanceur, etc....)

L'importance de l'expérience acquise

EXPERIENCE ACQUISE / ENTRAINEMENT	AGE PREFERENTEL AUQUEL ON DECOUVRE L'EXPERIENCE
Avoir réalisé plus de 30 000kms sur route	Objectif final
Avoir réalisé au moins 4 entraînements > 6h	17ans
Avoir réalisé au moins 5 stages d'au moins 3jrs	11ans
EXPERIENCE ACQUISE / EN COMPETITION	AGE PREFERENTEL AUQUEL ON DECOUVRE L'EXPERIENCE
Avoir réalisé au moins 80 compétitions sur route	11ans
dont 10 course par étapes (mini 2 jrs)	17ans
Avoir réalisé au moins 10 CLM / Equipe	13ans
Avoir réalisé au moins 20 CLM indiv (15 sur vélo CLM)	13ans
Avoir réalisé au moins 10 compétitions plates exposées au vent	15ans
Avoir réalisé au moins 15 critériums urbains techniques	11ans
Avoir réalisé au moins 4 compétitions montagneuses	15ans
Avoir réalisé au moins 15 compétitions cyclo-croset/ou VTT	11ans
Avoir réalisé au moins 15 compétition sur piste	11ans
Avoir endossé différents rôles en compétition : leader, équipier, sprinter, lanceur...	13ans
EXPERIENCE ACQUISE / SITUATIONS ET PROFILS	AGE PREFERENTEL AUQUEL ON DECOUVRE L'EXPERIENCE
Avoir réalisé au moins deux fois une Exposition altitude (>1500m)	15ans
Avoir réalisé au moins une session sur les pavés de Roubaix	15ans
Avoir réalisé au moins une session sur les Monts belges et routes flamandaises	15ans
EXPERIENCE ACQUISE / MECANIQUE	AGE PREFERENTEL AUQUEL ON DECOUVRE L'EXPERIENCE
Savoir Monter et démonter 1 vélo complet	Objectif continu tout au long de la formation
SAVOIR FAIRE DE MAITRISE TECHNIQUE / ATHLETIQUE	AGE PREFERENTEL AUQUEL ON DECOUVRE L'EXPERIENCE
Savoir réaliser un Bunnyup	11ans
Savoir réaliser un wheeling sur une distance de 20 m	11ans
Savoir réaliser un relais d'américaine	11ans
Savoir réaliser un Squat complet	11ans

Une statistique – les coureurs U19 H ayant évolué en équipe de France en 2022

En vert le coureur max , en rouge le plus bas en orange la moyenne

Puissance maximale



Valeur max sur 30 minutes



Valeur max sur 20 minutes



Valeur max sur 5 minutes



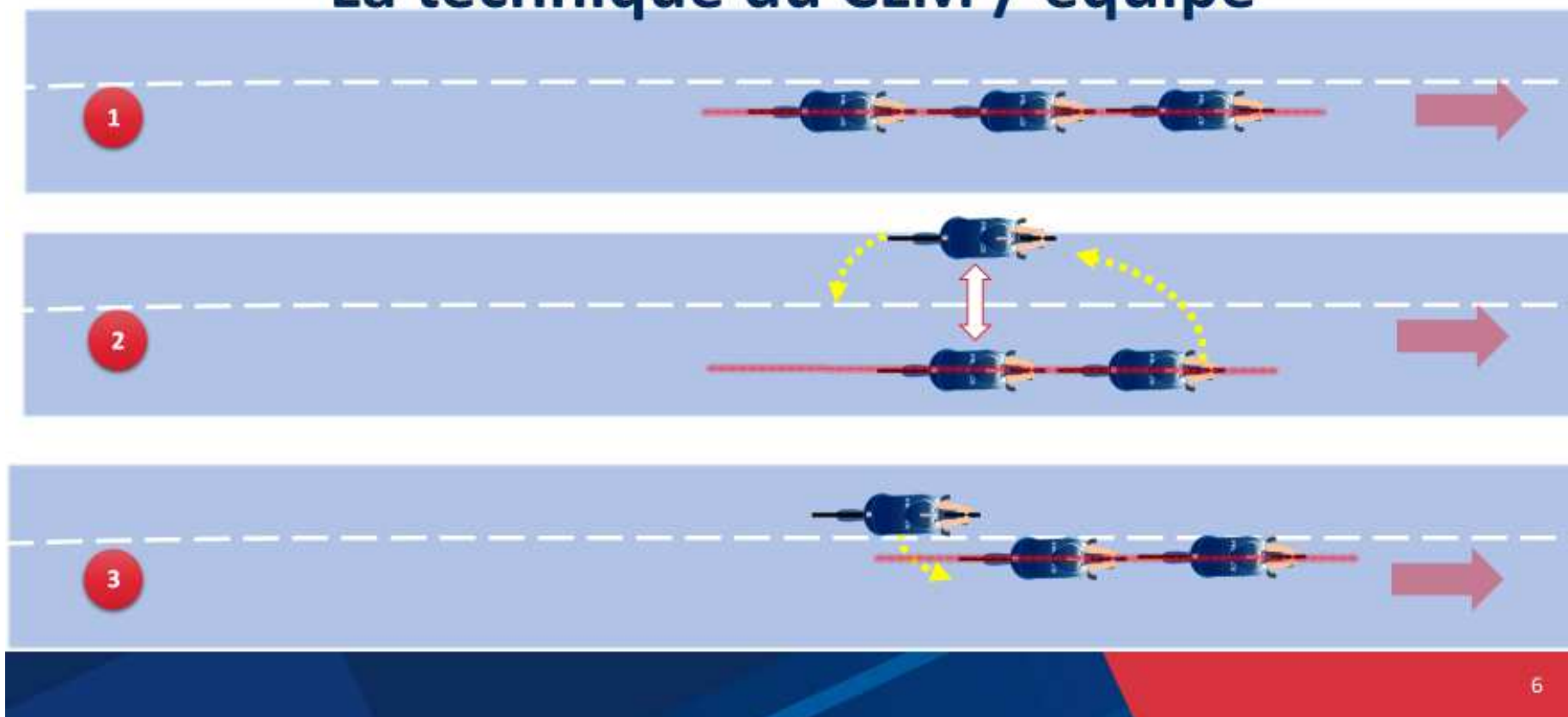
Valeur max sur 30 secondes



L'aspect mental de l'activité

6 motifs d'engagement dans un sport	6 motifs d'abandon d'un sport
1. « <i>Je veux améliorer mes habiletés</i> » : Certains sportifs disent pratiquer pour "apprendre", "améliorer leurs habiletés", progresser, "parvenir à un meilleur niveau"	1. « <i>J'ai autre chose à faire</i> » : Le conflit d'activités.
2. « <i>J'aime m'amuser</i> » : Ceci fait référence au plaisir et à l'amusement, parce qu'on aime les émotions vives... l'exaltation du jeu ... les sensations fortes ... l'amusement.	2. « <i>Ce n'est pas assez amusant</i> » : Le caractère trop sérieux.
3. « <i>J'aime la compétition</i> », un besoin d'accomplissement, de réussir, de "gagner", d'acquérir un statut, de devenir quelqu'un d'important ou de connu (de célèbre), de reconnaissance sociale.	3. « <i>Je ne supportais pas la pression, je n'aimais pas la compétition</i> » : La pression compétitive.
4. « <i>J'aime appartenir à une équipe, l'esprit d'équipe, rencontrer de nouveaux amis</i> » : c'est tout ce qui touche aux relations de groupe, c'est-à-dire, l'"affiliation".	4. « <i>Je n'aimais pas l'éducateur-trice, Pas de cohésion d'équipe</i> » : Les relations conflictuelles avec l'éducateur-trice et / ou les coéquipiers.
5. « <i>Je veux être physiquement bien</i> » : pratiquer pour le bien-être physique et mental.	5. « <i>Mes performances ne s'amélioraient pas</i> » : Le sentiment de ne pas progresser.
6. « <i>C'est le désir de mes parents</i> » : c'est ce l'on appelle la "désirabilité sociale" ... je fais du sport pour faire plaisir à quelqu'un : mes parents, mes amis, l'entraîneur ...	6. « <i>C'était ennuyeux</i> » : L'ennui.

La technique du CLM / équipe



Les 3 trucs à retenir

ECONOMIE

- Reste le plus possible à 3 => meilleur abri / meilleure récup
- ce qui compte le plus c'est l'abri aéro, et la baisse de puissance en abri

GESTION

- Relais à haute intensité, en position aéro !
- Maintien en charge sur la descente
- Relais plus longs possibles jusqu'à 25 à 30'' maxi en fin de course

COLLECTIF

- le démarreur fait un start progressif. Relances progressives aussi
- quand on s'écarte, on s'écarte loin de la file

Un exemple de gestion de la durée des phases de relais/descente et abri – 3 coureurs

	JH1	JH2	JH3
Vitesse	48,00	48,00	48,00
Durée relais (s)	20	21	22
Puissance relais (W)	470	463	486
Durée descente (s)	5	5	5
Puissance descente (W)	425	419	440
Durée abri (s)	37	36	35
Puissance abri (W)	300	298	312

Les routines d'approche : le déroulé (exemple)

A la maison :

- Réveil musculaire (à pied ? à vélo ? à jeun ? combien de temps ?)
- Petit déjeuner (ou repas)
- Collation
- Chargement matériel (vélo, roue, HT, sac)
- Préparer eau/boisson d'attente

Arrivée sur site :

- Retirer son dossard
- Installation du matériel
- Repérer l'accès au départ et le contrôle vélo
- Choix des roues gonflage, serrage

Installation chaise avec à proximité : casque course, sur chaussures, gants, oreillette, lunettes)
Installer le dossard
Enfiler tenue échauffement

H-1h20 : reconnaissance du parcours à vélo (voir p13), validation choix des roues

Installation du vélo sur home-trainer (vélo traditionnel ? vélo de CLM ?)
Combinaison course, sous maillot, bidon, serviette, gel énergétique, essence algérienne, écouteurs, montre

H-45' Echauffement sur home trainer (voir p11)

H-20' Tenue de course

H-15' Home trainer de type rouleau au départ

H-12' Boisson énergétique

Les routines d'approche : la checklist

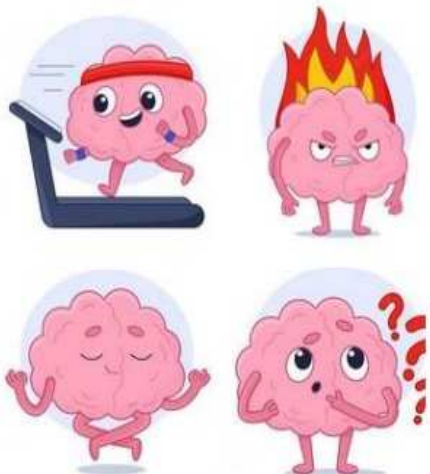
Voici un exemple de checklist de composition du sac :

- Combinaison
- Imperméable
- Maillot manche longue
- Veste thermique
- Maillot manche courte
- Maillot de corps
- Cuissard court
- Cuissard long
- Chaussures (x2)
- Casque (classique et CLM)
- Gants
- Chaussettes
- Bonnet/Casquette
- Couvre-chaussures
- Epingles
- Compteur
- Cardio
- Crème anti-friction
- Bidon
- Eau
- Huile de massage
- Ecarte nez
- Essence algérienne (coton)
- Serviette/gel douche
- Lunette
- Lentille de rechange
- Gants de toilette (eau, synthol, eau de cologne)
- Papier WC
- Mouchoirs
- Licence
- Autorisation parentales
- Carte vitale/mutuelle
- Carte d'Identité/Passeport
- Protocole échauffement
- Ecouteurs
- Home trainer
- Sac/filet de linge sale
- Lessive
- Sac à dos
- Sac de pluie (casquette, kway, gaba, gants longs, chaussures, sur chaussures)



On peut rajouter des jambières, toujours important, un téléphone...

Se préparer



FICHE PRATIQUE SUIVI CLM

NOM : _____ PRENOM : _____ DATE : _____

Fiche 1 : Protocole – routines d'échauffement

Cette partie est à remplir par le coureur avant son CLM. Au fur et à mesure de ses retours d'expériences, le coureur fait évoluer son protocole et ses routines

CE QUE JE FAIS POUR M'ÉCHAUFFER	OBJECTIFS

Retour d'expérience sur mon protocole d'échauffement

Cette partie est à remplir après réalisation du CLM et permet d'améliorer le protocole et les routines

NOM ET DATE DU CLM : _____

J'ai suivi mon protocole d'échauffement comme je le voulais :

Oui, tout à fait Oui, avec quelques ajustements Pas complètement Non, pas du tout

POURQUOI	COMMENTAIRES

FICHE PRATIQUE SUIVI CLM

NOM : _____ PRENOM : _____ DATE : _____

Fiche 2 : Ma préférence de coaching

(la tonalité, les mots, consignes techniques, encouragements, messages motivationnels, etc...)

L'athlète doit écrire sa préférence de coaching afin que tout entraîneur ait connaissance de ses besoins et ses attentes

LES CONSIGNES QUE JE SOUHAITE ENTENDRE AU COURS DU CLM	LES CONSIGNES QUE JE NE SOUHAITE PAS ENTENDRE AU COURS DU CLM

Evaluation constructive pour progresser ensemble sur le coaching

Le débriefing « athlète-coach » peut se faire « à chaud », tout de suite après la course, et/ou « à froid » quelques heures après la course.

NOM ET DATE DU CLM : _____

QUELS SONT LES ELEMENTS INTERESSANTS ET POSITIFS A RENFORCER ?	QUELS SONT LES POINTS A AMELIORER ?

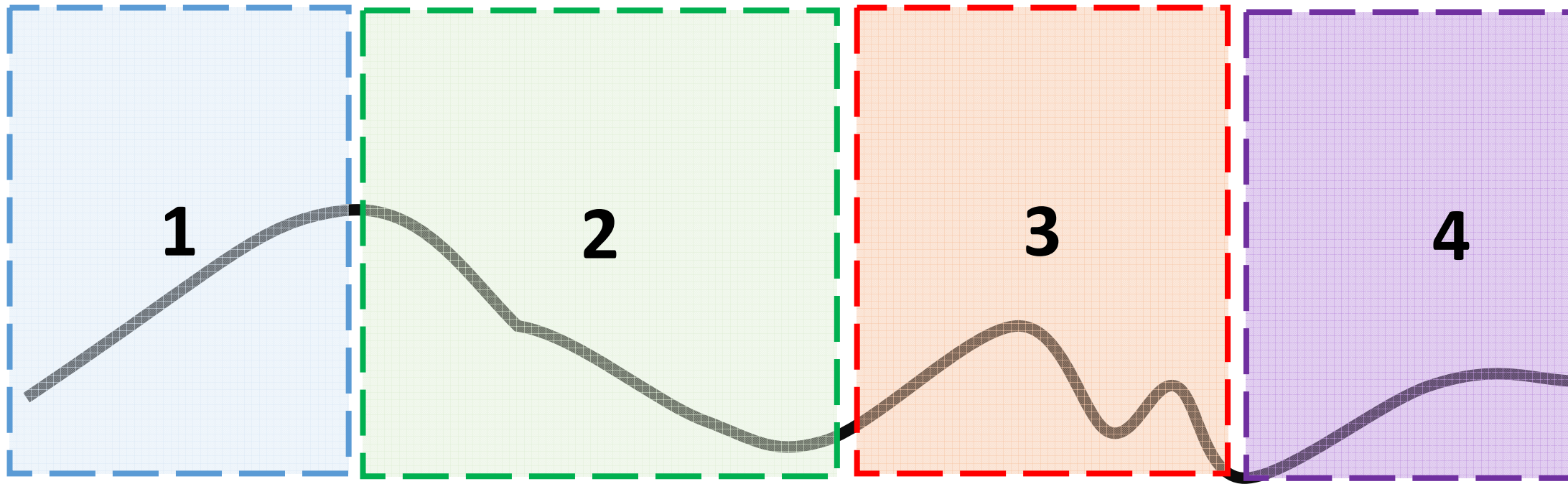
Un échauffement qui peut être aussi transposé au cyclo -cross

24 minutes , ça suffit

Exemple 2 : moyennement intense durée 24'

h-39'	10mn	5' I1, 2' I2, 2' I3, 1' I4, 30s I5	Montée en intensité progressive
h-29'	4mn	4' I1	Récupération active
h-25'	1mn	20s à I6	Sollicitation max
h-24'	4mn	4' I1-I2	Récupération active
h-20'	1mn	7s I7	Sprint
h-19'	4mn	4' I1-I2	Récupération active
h-15'		Desoente du vélo, se sécher, mettre la combinaison, mettre le casque	
h-12'		Se rapprocher du contrôle du vélo	

La routine d'approche : reconnaître le parcours et le mémoriser



Les attentes U19

15-16 ans

- Travailler les bases d'une bonne position : souplesse et gainage !
- Apprendre à systématiser l'adoption de positions aérodynamiques sur le vélo lorsque la vitesse est critique
- Réaliser des séances intensives avec contrôle et maîtrise d'une position aéro efficiente
- Initier la position « aéro » sur vélo CLM avec prolongateurs

17-18 ans

- Poursuivre le travail de souplesse et de gainage
- Affiner la position aéro sur vélo de CLM
- Accompagner les choix matériels : priorité au poste de pilotage réglable
- Systématiser des entraînements intensifs réguliers sur vélo CLM et contrôler le maintien de la position
- Intégrer une routine chrono avec le matériel type :
 - Combinaison fittée
 - Casque CLM
 - Couvre chaussures
 - Roues profilées
- Ne pas rendre l'aérodynamique exclusive au CLM : sprints, échappées, descentes...
- « Top-rouleur » : Etude aéro / vélodrome

19-20 ans

- Maintenir les fondamentaux : souplesse et gainage
- Optimiser l'aérodynamisme en poursuivant les détails de la position et en intégrant des matériels plus aéros (combinaison, couvre chaussures, casques, roues...)
- Fixer des stratégies variables sur le plan aéro
- « Top-rouleur » : Soufflerie + vélodrome

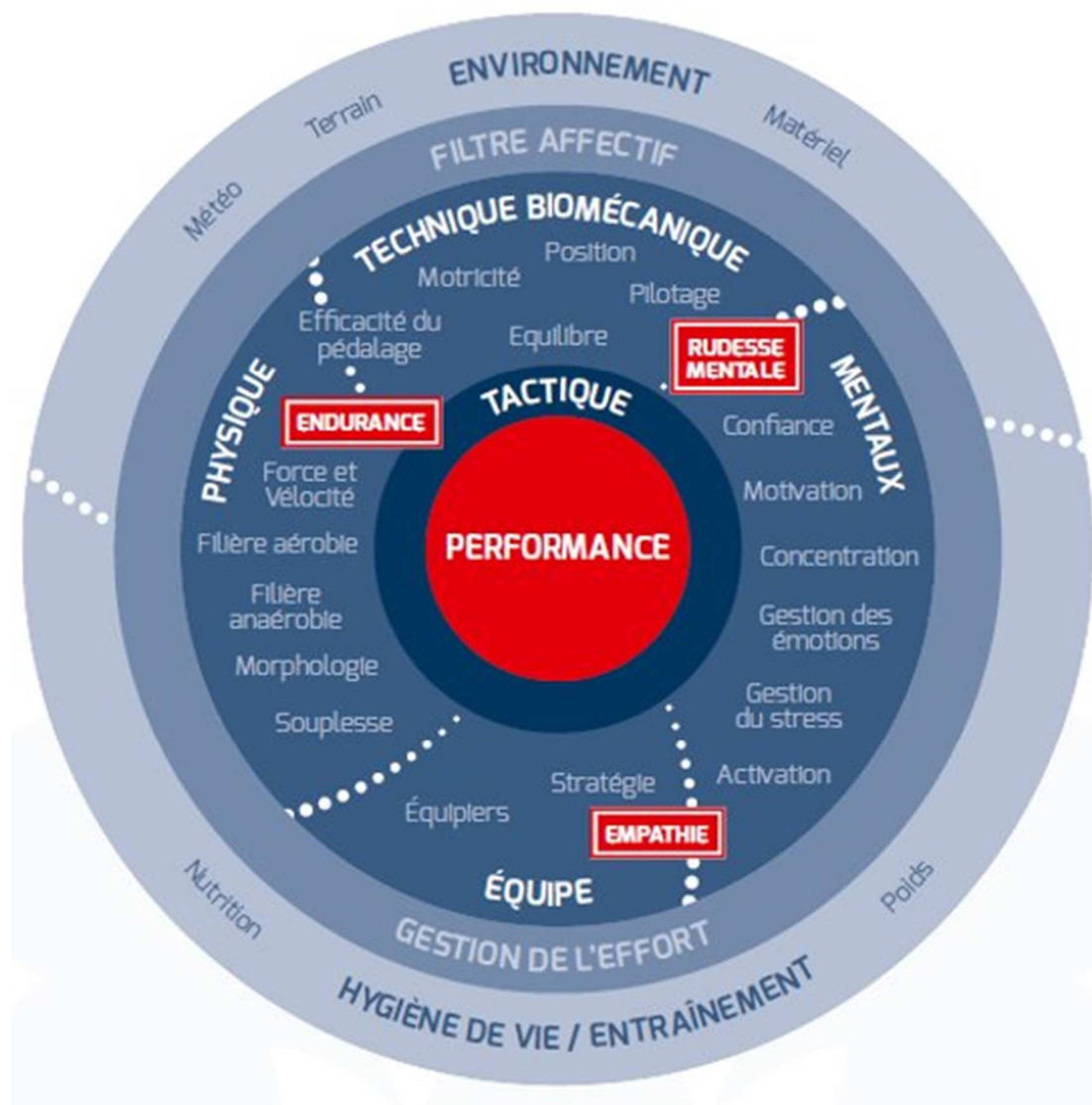
Evolution réglementaire

- Si les coureurs sont dans les catégories 2 (plus de 180 cm jusqu'à 190cm) ou 3 (plus de 190 cm), ils doivent avoir été déclarés à l'UCI

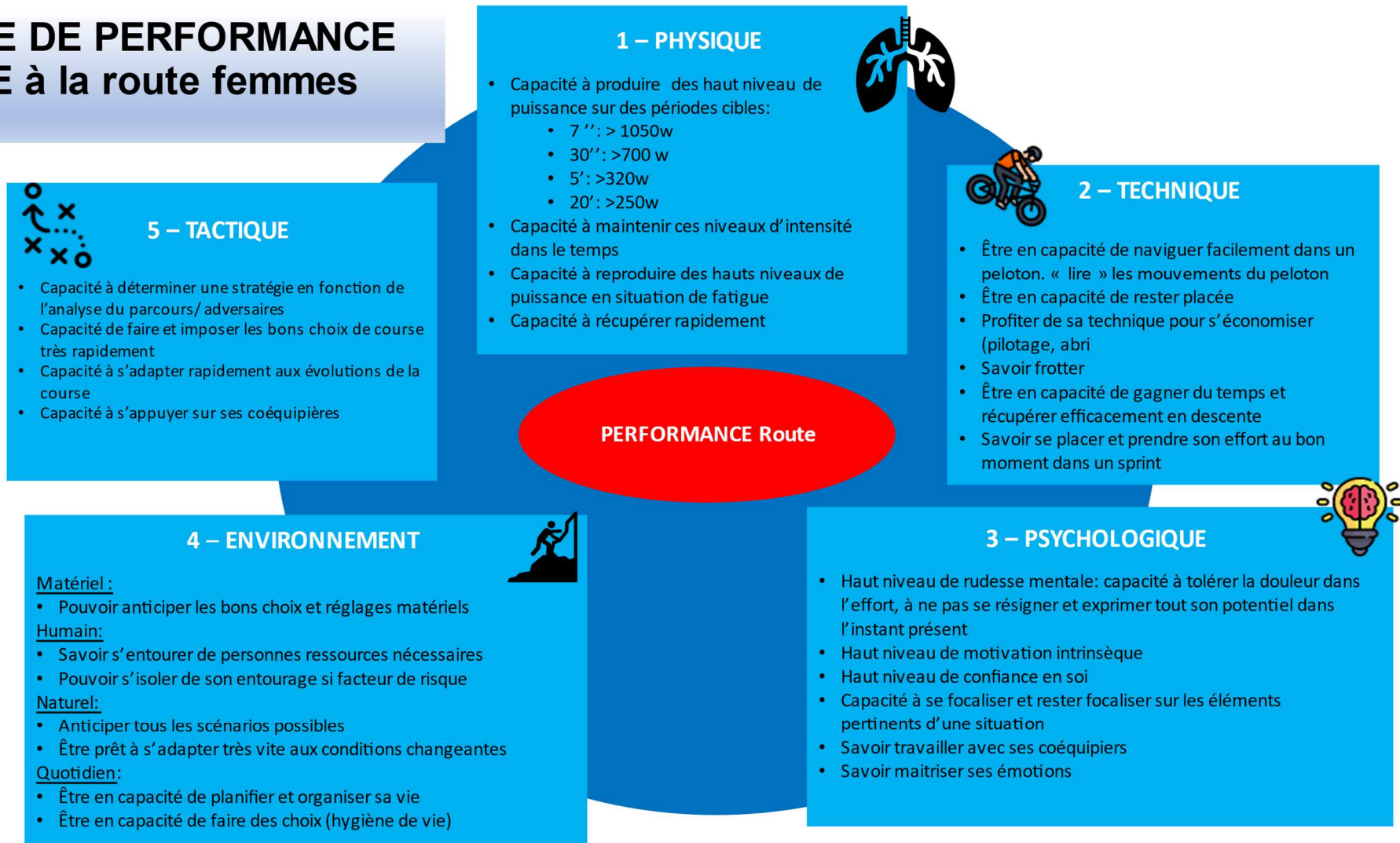
- Voici comment le déclarer :
- [Certificat à utiliser pour faire la déclaration](#)
- Il est également possible de le remplir directement en ligne à [l'adresse suivante](#)
- L'attestation doit être signée par un médecin et transmise au plus tard 15 jours avant l'épreuve UCI visée.
- Après quoi, vous pouvez apposer le stick de votre catégorie sur le cadre pour faciliter le travail des commissaires.



Le modèle de Performance



MODELE DE PERFORMANCE PROPRE à la route femmes juniors



Quelques règles de fonctionnement des sélections Occitanie

Les objectifs des sélections régionales

- ✓ Confrontation des meilleurs juniors français
- ✓ Confrontation avec quelques étrangers
- ✓ Formation par les Comités Régionaux
- ✓ Variété des formats de compétition
- ✓ Principe de sélection : émulation

Des questions ?

- **Comment obtenir les critères de sélection pour l'ensemble des disciplines ?**

Chaque année , en novembre l'ensemble des actions et critères de sélection sont envoyés aux clubs [2023 Critères de Sélection.docx](#)

Un planning général est aussi envoyé aux clubs .

- **Quel est le programme des U19 hommes ?**

Stage de préparation en Espagne du 10 au 14 février

31/03 - Pévèle Carembault Classic (Hauts-de-France)

28/04 - Chrono 47 (Nouvelle-Aquitaine)

Du 8 au 12 mai – Championnat de France de l'avenir

01/06 - Classique des Alpes Juniors (Auvergne-Rhône-Alpes)

07/07 - Tour Carmausin Ségala (Occitanie)

17 et 18/08 - Boucles de l'Oise U19-Trophée Arnaud-Coyot (Hauts-de-France)

Ce programme pourra être complété par des journées à thème , regroupement en amont de la saison , CLM ...

➤ **Quel est le programme des U19 Femmes (avec U23 sauf TDG)**

Stage de préparation en Espagne du 10 au 14 février

Les boucles Guégonnaises le 23/03

Le CLM 47 le 28/04

Tour du Gévaudan Occitanie – Coupe des Nations U19 – 4 et 5 mai

Du 8 au 12 mai – Championnat de France de l’avenir

16/06 Classique féminine Vienne

Pour l’ensemble de ces catégories , disciplines , plus de précisions dans le livret – critères de sélection 2024

➤ **Est-ce qu’il y a des règles à respecter dans les stages ou les sélections ?**

Oui , mais pour les connaître , il faut lire le document qui est à ta disposition en lien avec les critères de sélection , par exemple quelques règles spécifiques au niveau du téléphone, fin des appels 21 h , à 21h tous les jeunes sont dans leurs chambres respectives , extinction des feux 22h.

En acceptant d’intégrer une sélection régionale, le coureur accepte de fait son fonctionnement et sa réglementation

➤ **Les horaires**

Très à cheval sur la ponctualité , les encadrants attendent une ponctualité de la part des sélectionnés . Le retard d’un sélectionné au départ d’une course est très préjudiciable , manque de respect envers les encadrants , les autres sélectionnés , décalage du programme (reco.)

Sur le retour des compétitions , on compte sur la ponctualité des parents

➤ **Qui est responsable de mon matériel quand je suis en sélection ?**

Au cours de la sélection, le matériel du sélectionné reste sous sa responsabilité (vélos, roues, sacs.) .

➤ **Les mises en grille**

En cyclo-cross , au niveau régional , la mise en grille reste importante mais à la vue la densité moindre des pelotons , il est possible de remonter rapidement sur la tête de la course et au fil des courses , les meilleurs se retrouvent placés toujours à l'avant et cela notamment pour la course de référence – le championnat régional

Pour les coupes de France des départements en U17 , la mise en grille se fait par rapport aux premières épreuves de la saison , sans référence comme en 2023, il est pris en compte les résultats du dernier championnat régional . Le championnat régional reste toujours l'épreuve de référence .

Pour la route , il y a très peu de mise en grille , seulement sur le championnat de France de l'avenir . Sur cette épreuve , un seul coureur par comité est appelé en première ligne . Et là encore c'est le championnat régional qui fait référence . Pour la route , la mise en grille reste anecdotique par rapport à la performance . En route une mise en grille peut avoir de l'importance s'il y a une particularité technique dès le début de course (route étroite , bosse) . Mais souvent les départs fictifs permettent de « se replacer » facilement pour les plus à l'aise.

➤ **Au cours des stages , est ce que je peux adapter mon volume d'entraînement en fonction de ma préparation ?**

Non , bien évidemment , le programme des stages est envoyé en amont et c'est au coureur de s'adapter ainsi qu'à son entraîneur .

En acceptant d'être présent , le coureur accepte les règles de fonctionnement.

➤ **Comment travailler des aspects techniques**

○ **Quelques fiches de séances**

- https://ffcfr-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/b_malaval_ffc_fr/EeQhoqfxZ6RGiz1Lh9LfeUgBz-u6Fu7pibfJj96WsYruCg?e=8w8FbJ

➤ **Au cours d'un stage ou une compétition , c'est le coureur qui décide de sa tenue vestimentaire ?**

Au cours des sélections , le coureur doit porter la tenue de la sélection Occitanie et surtout il doit penser à rendre cette tenue en fin de sélection. Une obligation , le port des gants , du casque sur toutes les sorties

➤ **Est-ce que le critère physique est le seul critère pris en compte ?**

Non , le coureur doit bien évidemment avoir un niveau sportif en lien avec le niveau d'une sélection régionale , mais aussi il doit adhérer à l'état d'esprit , respecter les consignes données par les encadrants . Le sélectionné doit avoir la capacité à s'intégrer dans un collectif et vivre en groupe (stages, épreuves de préparation) , la capacité à partager un objectif commun de performance , la capacité à contribuer à la réussite collective de l'équipe (passant généralement par la réussite d'un seul individu) , la capacité d'abnégation au service du collectif , la capacité de leadership

➤ **Quelles sont les compétitions de référence**

Bien évidemment , les compétitions de référence sont pour l'ensemble des disciplines le « championnat de France » , les « coupes de France » , le « championnat régional ». Pour les U17 H et F , il y a aussi les coupes de France des départements .

Au niveau international , pour certains athlètes , il y a forcément le championnat d'Europe , le championnat du monde , les coupes des nations .

Notamment pour les U19 H , la coupe de France est l'épreuve fil rouge de la saison. Tous les vainqueurs des épreuves de cette coupe de France U19 H vont intégrer une équipe continentale (Widar , Berg, Decomble ..)

➤ **C'est quoi le sport de haut niveau ?**

Le sport de haut niveau (SHN) représente l'excellence sportive. Il est reconnu par différents textes législatifs et réglementaires et par la charte du sport de haut niveau qui consacrent son exemplarité et son intérêt pour la société. Les critères sont disponibles ci-dessous

<https://www.ffc.fr/app/uploads/sites/3/2022/07/1.0.-PPF-Cyclisme-Partie-op%C3%A9rationnelle-Crit%C3%A8res-Listes-SHN-2022-2024-1.pdf>

Le suivi des sportifs de haut niveau se fait sur le portail PSQS -Portail de Suivi Quotidien des Sportifs . Les athlètes inscrits au sein d'une structure d'entraînement et de formation sont aussi inscrits et suivis sur la plate-forme PSQS

Des obligations sont liées à ce statut , notamment au niveau médical (SMR) mais aussi éthique . Les listés espoirs doivent suivre la formation en ligne « Prévention violence et incivilité »

Pour les coureurs répondant à certains critères moindres , le MTT peut transmettre une attestation de bon niveau permettant notamment de demander un aménagement du temps scolaire . Les critères pour la filière Cyclisme traditionnel (route et cyclo-cross) :

Sur route : Courir à minima en 1ère catégorie. Pour les juniors, être classé dans les 40 premiers en homme et femme (classement général de la coupe de France ou championnats de France) ou sélection aux championnats d'Europe ou aux championnats du monde.

Cyclo-cross : être classé dans les 40 premiers en homme et femme (classement général de la coupe de France ou championnats de France) dans sa catégorie d'âge ou sélection aux championnats d'Europe ou aux championnats du monde

Les CREPS Montpellier/Font Romeu et Toulouse) sont aussi des lieux d'expertise et certains athlètes(fort potentiel et olympique) d'Occitanie peuvent être accompagnés sur tous les aspects de la performance.

➤ **Qu'est-ce qu'un CTS**

Les Conseillers Techniques Sportifs, C'est un corps d'Etat ,créé en 1960 après les jeux de Rome pour relever le rang de la France en termes de pratique sportives et de résultats. A l'époque on avait fait zéro médaille d'Or et il y avait très peu de pratiquants

Les CTS appartiennent au ministère des Sports et sont placés auprès des fédérations pour aider à mettre en place les politiques sportives . Ils ont le titre de professeur de sport et peuvent avoir des missions régionales (MTT) , nationales (développement , haut niveau , formation) .

https://ffcfr-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/b_malaval_ffc_fr/Eara29a1KmJMvIHUGz-w4nYBOh2WJ7qdHrTAEyuve86nVQ?e=Q4PrQt

➤ **Quel est le rôle du Président du comité régional ?**

Gilles Girardot coordonne l'ensemble des politiques de la région en lien avec la projet fédéral , développement de la pratique sportive pour tous, à destination notamment des publics féminin, accompagnement des sportifs de haut niveau et en accession , développement du patrimoine sportif et territorial , soutien aux clubs et comités départementaux...

➤ **Qu'est qu'une ETR (équipe technique régionale)**

L'équipe technique régionale est coordonnée par Benoit Malaval et cela pour l'ensemble des disciplines et catégories .

Les référents sportifs pour le cyclisme traditionnel

- Cyclo-cross – Arnaud Jouffroy
- Piste – Germain Riberprey/ Yann Lequeux
- Route
 - U17 H : Jean-Luc Gauthier
 - U17 F : Yann Lequeux
 - U19 H : Marc Averseng
 - U19 et U23 F :
 - U23 H : Olivier Lemoine

- Des mécaniciens sont aussi présents sur les actions : Clément Lecerf , Thomas Arvis , Philippe Prietto
- Assistant/cuisinier : Marie Caléro

➤ **Comment accéder à une sélection nationale**

Ci-dessous une présentation de l'entraîneur national U19 H , Julien Thollet

Mission	#1
Epreuve	Gand-Wevelgem
Lieu	Ypres -Belgique
Date épreuve	26 mars 2023
Nbr coureurs	6
Date annonce sélection	20 mars 2023
Critères sélectionnabilité	Coureur ayant honoré une ou des sélection(s) nationale(s) en 2022 Top 3 Coupe de France route juniors 2022 Propositions des MTT Performances significatives en junior en 2022 Performances significatives en 2023
Critères sélection définitive	Sont sélectionnés nominativement les coureurs démontrant des qualités spécifiques d'adaptation aux monts pavés, sur le plan physique, technique, tactique et mental.

Que ce soit au niveau national ou régional , le premier acteur de la sélection est le coureur qui part ses performances et son comportement va valider ces critères.

➤ **A quoi sert un entraîneur ?**

L'entraîneur doit savoir éduquer, former, entraîner et surtout partager ses connaissances en fonction des besoins de son coureur , il doit partager sa culture de l'entraînement et du fait de son vécu celui de la compétition

Il possède le recul nécessaire pour corriger les éléments physiques, techniques et psychologiques qui définissent son coureur. Il va pouvoir expliquer à son athlète ce qu'il fait mal, ce qu'il ne fait pas assez ou ce qu'il fait trop. Il va pouvoir jouer sur les détails de la préparation de celui-ci

L'entraîneur crée et entretient la motivation . Avec son athlète, il fixe des objectifs adaptés qu'il régule constamment au fil de la saison. Il varie, innove, invente des modèles de préparation, des pratiques originales, des exercices nouveaux ou encore des séances d'entraînement afin de recréer, d'augmenter ou tout simplement d'entretenir la motivation de ses coureurs.

Il doit mettre en place un suivi personnalisé par exemple par le tableau de l'indice de fatigue avec les échelles de sensation et d'humeur ou (et) un autre système de contrôle de la difficulté des exercices telle que l'échelle RPE (CR -10 de BORG)

L'entraîneur, un soutien psychologique sans pareil

Mais pour progresser et être impliqué dans son entraînement , le coureur doit comprendre la finalité des exercices proposés , les objectifs fixés , la planification .

Au niveau qualification pour , les entraîneurs professionnels pour prétendre à rémunération doivent posséder une carte professionnelle . La formation DEJEPS Cyclisme traditionnelle est garante de compétence de l'entraîneur .

Si l'entraîneur n'a pas un diplôme professionnel ; il doit pouvoir attester au minima d'un diplôme fédéral - entraîneur fédéral . Et dans ce cas-là , il ne pourra pas prétendre à être rémunéré

➤ **Prévention des violences dans le sport ?**

La violence peut résulter ou prendre la forme d'une manipulation, d'une séduction, d'une emprise ou d'un abus d'autorité.

L'utilisation de la force et de la menace n'expliquent pas à elles seules la caractérisation d'une violence sexuelle.

Les violences sexuelles regroupent:

- Les agressions sexuelles: utilisation de la force, menace, contrainte de la part de l'agresseur. Peut prendre la forme de viol et/ou attouchements. (baiser, caresse,)
- Les atteintes sexuelles: actes de pénétration sexuelle qui ne supposent pas l'emploi de la violence, de la contrainte ou de la menace. Acte commis par un majeur sur un mineur de moins de 15 ans
- Le harcèlement sexuel: violence sans impact sur l'intégrité physique de la victime: chantage pour obtenir des faveurs sexuelles /humiliations répétées à caractère sexuel / attitude d'exhibitionnisme ou de voyeurisme.
- Le bizutage: obligation d'accomplir des actes humiliants et dégradants.

TOUS CES COMPORTEMENTS SONT PUNIS PAR LA LOI

<https://www.ffc.fr/prevention-violences-sexuelles/>

➤ **La mission d'un encadrant dans les actions de l'ETR**

Un encadrant n'est pas présent sur l'action technique pour devenir ton ami , il est là pour te conseiller , t'accompagner , vers l'apprentissage , la performance.

➤ **Au niveau médical , est ce que je peux amener un médicament sans prévenir l'encadrement du stage ?**

Il est interdit à tous les coureurs de faire usage à l'occasion des épreuves ou stages de produits pharmaceutiques quelconques sans l'autorisation préalable du médecin régional chargé du suivi médical de l'équipe ou, en son absence, celle du responsable de l'équipe. La possession par le coureur (sur lui ou dans ses bagages) de produits médicamenteux dont l'usage est interdit par la réglementation en vigueur, et à fortiori l'usage de ces produits, même en dehors de tout contrôle médical positif, entraîneraient une exclusion automatique de l'Equipe régionale. (pour vérification, voir le **site AFLD ou Sport Protect : 2 sites** que l'on peut mettre sur son téléphone)

Quoiqu'il en soit , il te faut avoir en ta possession l'ordonnance , la prescription médicale .

➤ **Le massage**

Les coureurs ont à leur disposition des bottes de pressothérapie , les massages ne sont pas systématiques et il est demandé une autorisation parentale pour les mineurs . La priorité des massages ce sont les coureurs U19 et U23.

➤ **Au niveau administratif et logistique , en tant que coureur , comment je dois me préparer**

- Bien lire le règlement des sélections et stages
- Amener les documents demandés , fiches sanitaires, autorisation parentale , avoir transmis à l'antenne de Montpellier ma participation financière
- Bien comprendre les horaires de départ , de retour
- Vérifier mon matériel , suivre ma chek list
- être acteur de ma sélection , pas spectateur

➤ **Comment se passe un contrôle médical sur un stage , ou une compétition ?**

Les mineurs peuvent également être soumis au contrôle antidopage. Toutefois, tout prélèvement sanguin nécessite obligatoirement l'accord écrit de ses parents ou de ses représentants légaux. Dans le cadre des compétitions nationales, c'est l'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) qui réalise le contrôle antidopage. Pendant le contrôle médical , le mineur sera accompagné par une personne majeure . Le mineur devra être en possession d'un document pouvant justifier son identité . (Carte identité ou Passeport plus licence FFC de l'année en cours). Si le coureur suit un traitement , il devra présenter une prescription médicale .

➤ **Est-il possible d'avoir une multi-activités ?**

- **Route /piste**
- **Route/cyclo-cross**
- **Route/VTT XCO/cyclo-cross**

La multi-activité est sans doute un atout que ce soit pour l'apprentissage , l'apport ludique , le développement des habilités techniques , mais il y a un aspect à prendre en compte , c'est l'évolution actuelle de la formation et les attentes des équipes professionnelles . En 2023 , environ 12 coureurs sortant de la catégorie U19 H intégreront des équipes développement .

Ce passage vers une équipe continentale n'est pas une finalité et tous les coureurs n'ont pas le même objectif , mais pour ceux qui ont cet objectif il faut être rapidement compétitifs . La multi- activité nécessite des périodes d'adaptation et de récupération qui peuvent contraindre cette compétitivité.


Chacun à son objectif , et ceux qui veulent atteindre le plus haut niveau avec l'objectif d'y obtenir des résultats ont beaucoup d'opportunités d'intégrer une équipe développement en sortant de la catégorie U19 (en 2023 , Bodet Vincent et Giulano Dario et ..) . Mais d'autres portes peuvent s'ouvrir pour des athlètes ayant un autre parcours avec une arrivée plus tardive dans le vélo (Artus Jaladeau intégrera l'équipe Nantes CICI en 2024)

Mais il ne faut pas oublier que la réussite dans le vélo c'est aussi et surtout le plaisir , le courage , et l'envie d'apprendre et de progresser.

« Ce que nous devons apprendre à faire, nous l'apprenons en le faisant » (Aristote)

Ou comme l'a dit Nelson MANDELA : « Je ne perds jamais , soit je gagne soit j'apprends »

A quel âge doit-on intégrer du monitoring de la charge de travail ?

11-12 ANS	13-14 ANS	15-16 ANS	17-18 ANS
<ul style="list-style-type: none"> Initiation à l'échelle RPE (CR-10 de Borg)  <p>Le diagramme de l'échelle RPE (CR-10 de Borg) est un escalier vertical à 12 marches, numérotées de 0 à 11. Les descriptions de difficulté sont : 0: RIEN DU TOUT; 0,5: TRÈS TRÈS LEGER; 1: TRÈS LEGER; 2: LEGER; 3: MODERE; 4: UN PEU DUR; 5: DUR; 6: (non spécifié); 7: TRES DUR; 8: (non spécifié); 9: (non spécifié); 10: EXTREMEMENT DUR; 11: (non spécifié).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Institution régulière de l'échelle RPE (CR-10 de Borg) pour évaluer les séances Initiation à l'échelle ESIE Début du carnet d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Formalisation du carnet d'entraînement Maîtrise de l'échelle RPE (CR-10 de Borg) Institution régulière de l'échelle ESIE Introduction d'autres métriques de suivi de l'entraînement : fréquence cardiaque Intégration du temps passé dans les zones d'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> Intégration d'une plateforme de suivi d'entraînement Maîtrise de l'échelle ESIE et l'échelle RPE (CR-10 de Borg) Suivi régulier de la fréquence cardiaque Introduction d'autres métriques d'entraînement : puissance Intégration de l'analyse de la puissance

➤ **Comment rattraper des coureurs échappés ?**

Il faut être savoir quelques données de bases.

Pour un écart d'une minute , avec un peloton qui roule à 41KM/h et une échappée à 38 km/H – Il faudra 12'40 minutes de poursuite

Pour un écart de deux minutes , avec un peloton qui roule à 41KM/h et une échappée à 38 km/H – Il faudra 25'20 minutes de poursuite

Pour un écart de trois minutes , avec un peloton qui roule à 41KM/h et une échappée à 38 km/H – Il faudra 38 minutes de poursuite

A comprendre aussi , qu'un peloton dans les catégories jeunes a souvent des difficultés à s'organiser , donc par conséquent c'est très difficile à revenir sur un groupe à l'avant de la course qui a un objectif commun – la victoire

En résumé ne pas laisser à l'échappée une avance supérieure à : 3' Max course régionale , 2' Max course interrégionale , 1' Max course Nationale

➤ **L'état d'esprit d'une sélection régionale Occitanie , c'est quoi ?**

La course de référence , le championnat de France de l'avenir U19 hommes 2023

Un état d'esprit collectif , des coureurs présents et acteurs de la course et surtout à l'écoute des consignes . Bravo

L'empathie : reconnaissance et compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu

- La Culture de l'EQUIPE c'est : la collaboration , la Coopération , la coordination , la Cohésion
 - la Collaboration par ex : faire une chasse pour :réduire l'écart derrière une échappée ou provoquer une sélection
 - La Coopération par ex : un coureur ou plusieurs acceptent de faire un relais supplémentaire parce qu'un équipier ne peut plus le faire
 - La Coordination par ex : pour emmener un sprint chacun a son rôle (le coordinateur veille à la cohérence de l'exercice)
 - La Cohésion par ex : on s'encourage pour la réussite du travail collectif



- Objectifs collectifs Contribution de tous
- Evaluation de l'intention de chacun à faire réussir le projet collectif
- Mettre en valeur les efforts et les progrès
- Ne pas centrer sur les résultats bruts

- Motivation – Confiance en soi – Estime de soi – Sentiment de compétence – Entraide – Solidarité – Leadership - Dépassement de soi – Concentration , Engagement...

Un exemple : Réussir à prendre une échappée , peut être le résultat d'un travail individuel mais et surtout dû à un état d'esprit collectif , une mission collective .

➤ **Que ce que c'est la rudesse mentale**

C'est un des piliers de la réussite à vélo . C'est la capacité à tolérer la douleur dans l'effort, à ne pas se résigner et exprimer tout son potentiel dans l'instant présent.

Les 3 habiletés mentales favorisant la rudesse mentale : motivation/confiance en soi et concentration

➤ **Un autre pilier de la réussite dans le vélo**

L'endurance

- Développer TOUTE la filière aérobie
- Développer la filière anaérobie + qualités de force et de vitesse

tout au long de la carrière du coureur cycliste, il est nécessaire de développer son endurance, son explosivité et sa résistance. Développer un profil complet de coureur est un enjeu fort pour le cyclisme d'aujourd'hui et de demain

➤ **Les périodes d'entraînement liées à la saison sportive de la route**

La saison de compétition route commence au mois de février et se termine au mois d'octobre. Chez les plus jeunes, les épreuves régionales mobilisent les sportifs plutôt du mois de mars au mois d'août.

Sur la planification d'entraînement, voici les grandes périodes :

Régénération : fin octobre – novembre (on fait un autre sport ou activité typé loisir mais qui plait : il n'y a pas que le vélo)

Préparation physique générale : novembre à janvier : multi- activités, préparation foncière

Préparation physique orientée : janvier à mars : augmentation des intensités de travail sans le foncier

Préparation physique spécifique et compétitions : mars à octobre : alternance de Foncier et d'entraînements intenses, de phases de récupération, de compétitions...sans oublier les séances de Musculation et les périodes d'affûtage)

➤ **Mesure de l'intensité de l'effort : l'échelle ESIE**

Afin de pouvoir parler un langage commun, que ce soit entre éducateurs, entraîneurs et coureurs, nous proposons de vous approprier l'Echelle Subjective de l'Intensité de l'Effort (ESIE, F.Grappe et al, 1999).

Cette échelle d'intensité présente de multiples avantages car elle fait référence à plusieurs modalités d'estimation de l'intensité de l'effort :

Les sensations du sportif : accessible dès le plus jeune âge, l'éducateur doit aider le sportif à intégrer ses sensations et les associer à une intensité de l'effort.

La fréquence cardiaque (FC) : le cardiofréquencemètre est un outil encore très utilisé et financièrement accessible. La fréquence cardiaque est un repère intéressant et permet de bien cibler les zones d'entraînement. Toutefois, celle-ci est soumise à des variations relatives à l'environnement (altitude, chaleur) et à l'état de forme/fatigue du sportif. L'achat d'un cardiofréquencemètre peut être un bon investissement dès les catégories minimes- cadets. Il permet de prendre conscience de cette dimension cardiaque, du lien que cela peut avoir avec la performance. Il est très intéressant pour l'entraîneur, d'amener le sportif à faire le lien, associer ses sensations et ses valeurs cardiaques. C'est un outil éducatif.

La puissance : l'indicateur de puissance développée est aujourd'hui le plus objectif des indicateurs. Quelle que soit la condition du sportif, la valeur de puissance développée traduit ses capacités du jour. Préparer l'entraînement sur des valeurs de puissances cibles sera toujours moins variable que de le faire à partir de la FC. Les capteurs de puissance restent des outils onéreux. Cet investissement n'est pas forcément à faire sur les plus jeunes catégories. Il peut devenir envisageable à partir des catégories juniors (voir cadets) lorsqu'on rentre dans de la planification d'entraînement plus poussée et précise.

Quel que soit l'outil utilisé pour l'entraînement, le plus important est que le sportif donne du sens à ce qu'il réalise, y trouve plaisir et/ou satisfaction. Si l'outil peut être utilisé comme une aide, un guide durant la séance, il ne doit pas « oublier » le sportif. Ces outils sont particulièrement intéressants pour que l'entraîneur puisse calibrer et réguler la charge d'entraînement à proposer car ils lui permettent de constater l'impact physique de la séance proposée (capacité ou non de maintenir les efforts...).

L'échelle ESIE permet de donner du sens et de la cohérence aux différentes mesures et données évoquées précédemment en faisant du lien entre les sensations, la fréquence cardiaque et la puissance développée.

La préparation physique , un outil indispensable pour progresser ?

Être cycliste est une chose , mais l'objectif est de devenir athlète

Pourquoi développer la force dans les disciplines d'endurance ?

- Chaque discipline fait appel à de nombreuses sollicitations très intenses (> PMA)
- Un haut du corps musclé permettrait une meilleure transmission de la force générée par le haut
- Développer la force permet d'augmenter l'efficacité
- Le modèle de pédalage pourrait être modifié
- La fatigue périphérique serait moindre avec davantage de force

Il faut intégrer la préparation sur l'ensemble de l'année

La philosophie comment tu fais, plutôt que combien tu fais,

Notion de quantité de qualité Répéter le geste juste pour ancre le bon « pattern » de mouvements et favoriser l'automatisation du geste

➤ Les système GPS ?

Il est important de maîtriser les outils GPS , et analyser les parcours en amont des compétitions avec les points GPX . C'est aussi important de bien connaître la visualisation pour anticiper en course les descentes techniques

➤ Les équipements

Le chaud , le froid , la pluie il faut prévoir

Au-dessous de 16° le coût pour l'organisme est élevé : la dépense en énergie puisée notamment dans les réserves de lipides (graisses) peut être multipliée par 3,5

➤ Les boissons énergétiques

Avant le départ

Dans les 2 heures qui précèdent le début de l'échauffement, il ne faut JAMAIS boire une boisson qui serait sucrée avec du sucre autre que le fructose (coca, soda, eau sucrée avec du sucre blanc ou du sirop de fruit). La présence de glucose dans cette boisson va entraîner un grand risque d'hypoglycémie (car la

prise de glucose en dehors de l'effort entraîne une sécrétion d'insuline qui est l'hormone qui va, à peu près 1 heure après la prise du glucose, faire chuter le taux de glucose dans le sang = hypoglycémie. Elle peut être responsable de vertiges, de sensation de « flou » visuel, de « jambes molles », etc) par contre le fructose ne peut pas entraîner d'hypoglycémie.

Juste avant l'apparition de l'hypoglycémie on a la sensation de pédaler dans la facilité (de ne pas sentir les pédales)

La boisson d'attente fait partie intégrante de l'approche nutritionnelle du sportif en amont d'un effort. – Type maltodextrines

Pendant la course

La boisson d'effort lors de la pratique du cyclisme est une nécessité énergétique. Pédaler pendant 2 à 4 heures représente une grosse consommation d'énergie, qu'il faudra compenser par une boisson d'effort, pour éviter l'hypoglycémie – Un bidon /heure et une barre énergétique par heure.(à adapter en fonction de la météo)

Après la course, boisson sucrée type un mélange de St-Yorre/Quézac avec du jus de raisin , ensuite boisson de récupération, à base de glucides, de protéines et d'acides aminés. Dans les 40 minutes qui suivent l'arrivée, collation, à base de glucides lents essentiellement, ou d'un mélange de glucides et de protéines. Cela peut être des pâtes, du riz, des pommes de terre.

Le repas du soir, équilibré mais avec toujours une bonne portion de glucides lents pour continuer à refaire les stocks de glycogène

➤ **Le déraillement , Pourquoi , quelles sont les causes ?**

Les changements de vitesses sont trop brutaux , les changements se font « chaîne trop en tension » ,les changements sont simultanés (Avant et Arrière), les dérailleurs sont mal réglés ,les chaînes sont usées , les plateaux ou la roue libre sont usés , la "ligne de chaîne" est un élément important pour s'assurer du bon fonctionnement des éléments de la transmission, notamment des vitesses sur une bicyclette.

Pour cela il faut connaître les pignons (dentures) de sa roue libre (CF stage U17)

➤ **Sur un stage , est ce que je peux compter sur les mécaniciens du comité régional pour régler mon vélo ?**

Mon vélo doit arriver propre et en parfait état de fonctionnement , les mécaniciens ne s'occupent pas des vélos lors du premier jour de stage ou de compétition .

Mon vélo doit aussi être marqué à mon nom , comme mes roues . Il est bien aussi que le vélo soit équipé d'un porte plaque de cadre .

Si des pièces doivent être changées sur mon vélo , le comité les facturera à l'intéressé.

Le dépannage en course ?

Si en course j'ai un problème technique , quelques règles , déjà en avertir précisément le commissaire de course placé derrière mon groupe , il retransmettra l'information mon directeur sportif/mécanicien qui pourra anticiper et préparer mon matériel de rechange.

Le dépannage se fait toujours à droite devant la voiture de mon équipe

Et quand je repars , je remonte la file des voitures de directeurs sportifs , toujours à gauche (sans paniquer je saute de voiture en voiture en profitant des aspirations)

➤ **Les batteries de dérailleurs**

Souvent des problématiques sont en lien avec les dérailleurs électriques , problème de chargement , de connectiques . Un point de vigilance sur votre matériel est indispensable

➤ **La hauteur de selle**

La hauteur de la selle est calculée depuis le centre du boîtier de pédalier jusqu'au milieu du dessus de la selle. Je dois connaître cette mesure et la donner aux mécaniciens présents sur les actions . Elle permettra de préparer un vélo de rechange si besoin .

➤ **La durée de vie d'une chaîne**

L'objectif n'est pas que le coureur devienne mécanicien , mais qu'il comprenne le fonctionnement de son matériel .

Une chaîne , c'est 2500 kms surtout les chaînes en 12V plus étroites .

Au niveau du comité régional , 3 mécaniciens référent

Thomas Arvis

Clément Lecerf

Philippe Prietto

Ce mémento sans être exhaustif permet d'expliquer les attentes liées à une sélection régionale , les objectifs .

Bonne saison à toutes , à tous