

Actions et attentes de l'entraîneur cadet

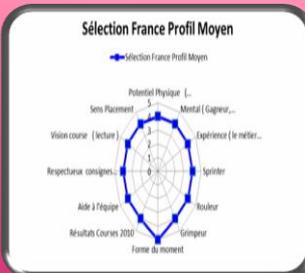
Mais aussi.....Vos attentes ???

Mes actions



Présence sur les courses importantes

- Trophée, Championnats, interrégions
- Tour du Tarn et autres courses de mon choix
- Soit: 15 à 18 courses /an



Evaluation des coureurs

- Mise en place de plusieurs méthodes d'évaluation

Mes actions



Organisation de Stages

- Pratiques (sorties vélo)
- Théoriques : présentations powerpoint
- Fascicule : remis lors du stage d'Avril

Avril

- Connaissance du groupe CPS
- Evaluation des potentiels
- Tests CLM (côte, plat), Scratch côte, Sprints
- Comparatifs années précédentes
- Evaluation Technico-Tactique (jeux de course)
- Evaluation psychologique
- Etablir un lien : Site FFC Performance
- Vivre ensemble, mieux se connaître

Aout

- Stage des sélectionnés pour championnat de France
- Créer un groupe soudé , solidaire et performant
- Sert de préparation physique terminale

Aout

Avril

Mes actions



Courses de préparation

- Choix des courses (Belmont, Inter Junior, Biars)
- Sélection des coureurs
- Encadrement de ces courses



Sélections

- Championnat de France
 - Proposition quantifiée de l'ER au CTS
 - Validation par Président du comité
- Proposition liste CPS (C1 , C2 , J1)



Divers

- Elaboration de plans d'entrainement (.....)
- Intervention lors de stages départementaux
- ???

Evaluer.....Sélectionner

- C'est le  ou la bête noire de tout entraîneur
- Mon problème : il n'y a qu'une seule course de niveau national
- Pas de méthode universelle, personne n'a la vérité
- Savoir rester humble et modeste devant ou derrière sa méthode
- Toujours rechercher le maximum d'objectivité par une certaine quantification des résultats
- L'évaluation est un outil pédagogique qui permet à l'éducateur de situer les coureurs par rapport l'objectif de la saison :

C'est-à-dire pour moi-même



le championnat de France

Ma Méthode d'évaluation

- Elle a été corrigée au fil des ans
- Elle essaye de tendre vers l'objectivité
- Comme toute méthode elle est perfectible et elle peut être encore améliorée
- Si elle n'est pas fiable à 100%, elle a le mérite d'exister
- Elle se compose de plusieurs systèmes d'évaluation notation

Ma Méthode d'évaluation comprend:

- 3 notations principales

- Notation base 100
- Notation classique
- Notation personnelle (si présence sur course)

- Les autres points et Bonus

- Chpts Midi pyrénées
- Interrégions
- Sélections courses préparatoires
- Chpt France

Base 100

- Coefficient de Notoriété ou Difficulté
1 - 1,2 - 2 - 2,5
- Coefficient Nombre de partants
- 20 coureurs classés (1 et 1,2)
- Tous les coureurs classés (2 et 2,5)

Le 1^{er} toujours 100, 120, 200, 250 pts

Mais ce système diminue l'écart de points entre le 1^{er} et le 20^{ème} avec ↗ du nombre de partants

coeff 1,2 → 20 partants 10^{ème} = 66 pts
coeff 1,2 → 80 partants 10^{ème} = 107 pts

Classique

- Coefficient de Notoriété ou Difficulté
1 - 1,2 - 2 - 2,5
- Coefficient Nombre de partants
- 20 coureurs classés (1 et 1,2)
- **30 coureurs classés (2)** et **tous (2,5)**

Les pts des classés sont proportionnels au nombre de partants

coeff 1,2 → 20 partants 1^{er} = 84 pts
coeff 1,2 → 80 partants 1^{er} = 156 pts

coeff 1,2 → 20 partants 10^{ème} = 39 pts
coeff 1,2 → 80 partants 10^{ème} = 72 pts

○ 3^{ème} Notation : personnelle

- Comprend 3 notes : Activité, Audace, Tactique
- Tous les coureurs peuvent en bénéficier quel que soit leur classement
- Permet de récompenser tous les éléments actifs, combatifs, audacieux, malchanceux, non classés dans les 20 premiers
- Ne tient pas compte du nombre de partants, mais un coefficient de difficulté de l'épreuve est appliqué pour la notation activité
- Cette notation ne concerne que les courses où je suis présent
- Il n'y a pas de limitation du nombre de coureurs notés

3 Notation Personnelle JLG					
Audace	Tactique	Class JLG	Activité		
			Coeff 1	Coeff 1,2	Coeff 2
20	20	1	100	120	160
15	15	2	80	100	140
10	10	3	70	90	120
5	5	4	60	80	100
3	3	5	50	70	80
		6	40	50	60
		7	30	40	50
		8	20	30	40
		9	15	20	30
		10	10	15	20

Plusieurs coureurs peuvent avoir la même note dans les 3 notations

Les autres points et Bonus

- Les points Trophée
- Grille spéciale Championnat MPY (Route, Poursuite, CLM)
 - Les 20 premiers récompensés
- Les Bonus sont des **+** qui récompensent tous les participants ou sélectionnés pour les différencier des non sélectionnés

		Points Bonus			
Class	Chpt Mdipyr	Courses de Prépa	Interrégion	Chpt France	
1	60	50	80	150	
2	50				
3	40				
4	35				
5	30				
6	25				
7	20				
8	15				
9	10				
10	5				
11 à 15	3				
16 à 20	1				
A tous les sélectionnés					

Les points pour le vainqueur



1er

80

+

160

+

0

+

200

+

200

=

640

Coeff 2

5ème

80

+

140

+

0

+

100

+

190

=

510

coeff 1,2

0

+

120

+

25

+

120

+

120

=

385

Coeff 1

0

+

0

+

0

+

100

+

100

=

200

Récapitulatif Annuel

Résultats CADETS 2011				SEPTEMBRE		Après Course du		02/10/2011		FRONTON		CLM																											
Nbre Cadets	Route		Cross Country		Nbre Courses MARS - Juin	Nbre courses JUILLET - Sept	Nbre courses /Nbre Cadets	Classement				Nombre de Podiums			Trophées MARS Pyrénées Poitou				Coef				A		B		C		D		E		F		Total Points				
	CPS	Nom	Prénom	Club				1 ^{er}	2 ^{em}	3 ^{em}	1 ^{er}	2 ^{em}	3 ^{em}	1 ^{er}	2 ^{em}	3 ^{em}	4 ^{em}	Total base 100	Total Trophées Route	Total Note Classe de Mars à Juin	Total Note Classe de Juillet à Sept	Total Note Classe	Activité	Audace	Tactique	Total Note Perso	Bonus Chpt France et Autre	Points course hors comité	A+B+C +D+E+F	Points par Course									
1	C2	Oui			15	10	25	4	8	2	4	2	1	5	25	5	5	2	2	100	1	4	482	1601	789	446	3318	170	1518	1095	2613	1428	70	270	1738	750	8565	340	
2	C2	Oui			17	12	29	3	3	1	18	4	11	23	66	5	1	7	2	100	3	10	884	1537	708	329	3459	170	1221	910	2131	1190	70	0	1120	790	7873	277	
3	C2	Oui			15	11	26	8	5	12	3	4	18	7	14	1	4	1	2	100	1	12	378	1207	737	463	2785	121	784	997	1781	1300	30	70	1400	698	6785	261	
4	C2	Oui			15	10	25	1	2	7	5	5	34	22	26	2	3	1	17	100	10	20	652	1132	645	408	2837	190	1031	663	1694	980	15	210	1210	730	6661	260	
5	C2				14	10	24	7	16	11	16	23	27	41	27	41			3	343	1217	464	369	2393	60	556	543	1099	910	15	30	953	594	5121	210				
6	C1	Oui			12	6	18	2	3	3		26			3	3	2	0	140			5	567	1241	155	0	1963	107	970	495	1465	600	90	90	1670	220	4875	277	
7	C1	Oui			11	10	21	5	4	38					A	1	1	1	6	97		1	460	965	286	0	1711	100	443	627	1070	910	30	60	1000	475	4359	200	
8	C2	Oui			13	7	20	6	1	5	14	2			2	2	2	2	93	10	10	20	506	1020	367	0	1892	140	744	361	1105	840	60	60	940	275	4357	210	
9	C1	Oui			15	10	25	7	13	29	5	A		71	1	2	3	0	97	10	10	1	789	1004	320	104	2218	70	734	366	1100	480	20	30	530	263	4181	167	
10	C2	Oui			15	8	23	9	12	14	17	2	41	47	1	1			73	2	3	3	347	982	487	154	1971	70	354	406	760	660	30	30	720	336	3865	160	
11	C2	Oui			15	3	18	12	9	15	5	38							12	46	2	4	252	1108	484	0	1845	40	615	190	805	790	25	0	815	303	3833	120	
12	C2				14	10	24	A	15		2				4				852	702	196	0	1750	45	520	336	856	260	5	0	263	83	2999	210					
13	C2				13	8	21	15		39				74		1			48			0	354	702	116	98	1269	40	240	309	549	340	0	0	340	163	2369	110	
14	C2				13	7	20	A	11			32		75		2			14	3	3	520	577	144	96	1336	20	380	121	501	240	10	0	250	163	2270	110		
15	C1				12	9	21	A	14	17	79			31		1 ^{er}			16	8	2	350	734	27	188	1298	26	268	210	478	290	0	0	290	164	2256	107		
16	C1				14	5	19	19		2	56					1			21	1	0	0	454	587	296	0	1337	22	408	25	433	290	0	0	290	161	2243	110	
17	C2				9	8	17	13		6	21			46		1			23	0	0	0	228	558	156	156	1097	23	95	327	422	440	10	0	450	188	2180	120	
18	C2				12	8	20					71				1	1	1	18			0	754	363	73	0	1190	18	198	310	508	170	0	10	180	80	1976	90	
19	C2				11	10	21	21	19		5			82		3			9	6	1	0	411	479	182	81	1154	16	46	278	324	140	0	0	140	161	1795	80	
20	C1	Oui			11	6	17	11											20		0	0	462	573	0	0	1034	20	274	175	449	220	0	0	220	3	1726	100	
21	C2				9	6	15	14	17	18						1			25		0	0	166	811	0	0	978	25	196	187	383	230	0	0	230	5	1621	200	
22	C2				6	0	6		6		9					2			18	3	10	91	452	185	0	729	31	509	0	509	180	0	20	200	105	1574	100		
23	C1	Oui			7	5	12	16	4	8									1	22	9	15	15	149	599	0	0	748	62	195	203	398	170	10	0	180	51	1439	120
24	C2				13	1	14	18		40	69								13	7	0	0	559	190	0	0	749	20	202	17	219	250	0	0	250	161	1399	100	
25	C2				11	5	16	A											2	13		0	227	552	0	0	778	15	170	149	319	270	0	5	275	0	1387	80	
26	C1	Oui			12	7	19	10		10						1			21	25	0	0	474	270	0	0	744	46	113	221	334	230	0	0	230	10	1364	70	
27	C1				12	7	19	20			25								3	2	0	0	400	161	156	0	718	5	112	164	276	140	0	0	140	81	1220	60	
28	C1				13	10	23	22	20		5					1			0		0	0	470	74	182	77	804	0	18	137	155	90	0	0	90	161	1210	50	
29	C2				13	5	18	A	13										3	2	2	2	127	625	0	0	752	7	170	54	224	160	0	0	160	3	1146	60	
30	C2				11	12	23	17												4		0	0	450	264	0	0	714	4	69	164	233	70	0	0	70	1	1022	40

Mes critères de sélection

○ Tiennent compte :

- Du total des points marqués
- De ce total divisé par le nombre de courses effectuées par le coureur
(C'est-à-dire le nombre marqués de points par courses)
- De ma notation personnelle
- Des résultats des stages
- D'une moyenne des places
- De l'augmentation ↗ ou de la diminution ↘ du niveau de performance du coureur lié à l'enjeu et à la difficulté de l'épreuve
- Des attitudes d'évitement : mauvais prétexte (médical, matériel, alimentaire.....) pour expliquer et confirmer une performance médiocre
- Mais aussi éventuellement du diagramme spécial

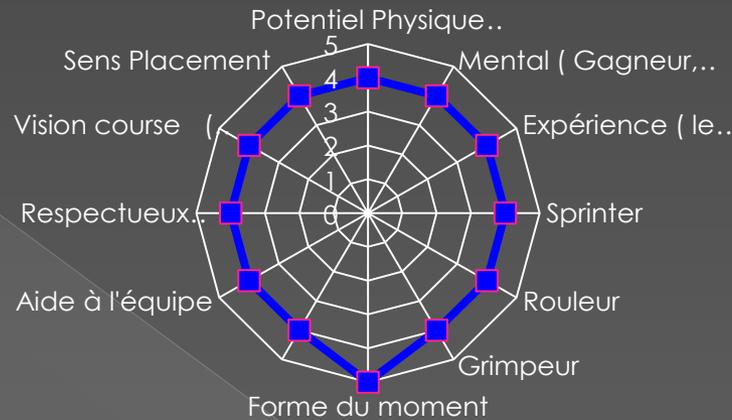
Diagramme Spécial

- Il me permet d'affiner ma sélection
- Possibilité de choisir dans une base de 23 critères
- Notation de 1 à 5 pour chaque critère (par 0,5pt)

Potentiel			Qualités				Spécifités				Résultats			Equipe			Intelligence					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Potentiel Physique (VO2)	Récupération	Santé	Mental (Gagneur, Volontaire, Teigneux Guerrier, bagareur, audacieux)	Rigueur et régularité dans le travail	Expérience (le métier pas le vécu)	Savoir Frotter	Sprinter	Rouleur	Grimpeur	Grimpeur Cols	Régularité des Résultats	Forme du moment	Résultats Courses 2010	Victoires	Chance	Aide à l'équipe	Esprit de sacrifice (engagement de soi)	Respectueux consignes à l'écoute	Réflexion sur l'activité (intelligence)	Vision course (lecture)	Sens Placement	Leadership

Sélection France Profil Moyen

■ Sélection France Profil Moyen

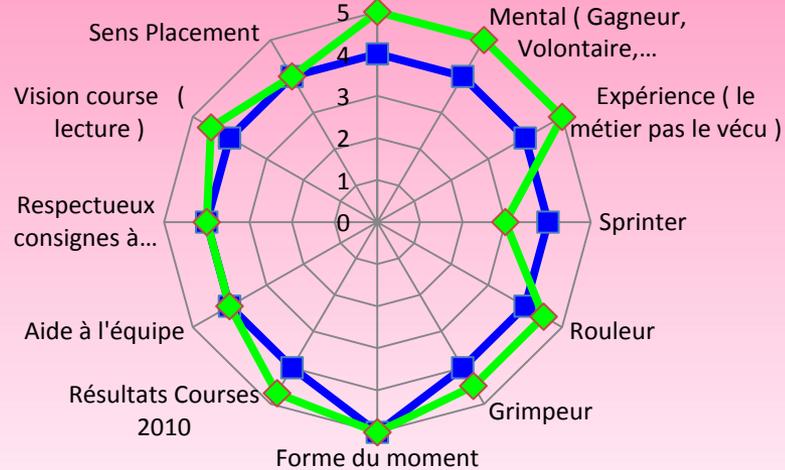


■ Sélection France Profil Moyen ◆ M A

49

Potentiel Physique (VO2)

53,2

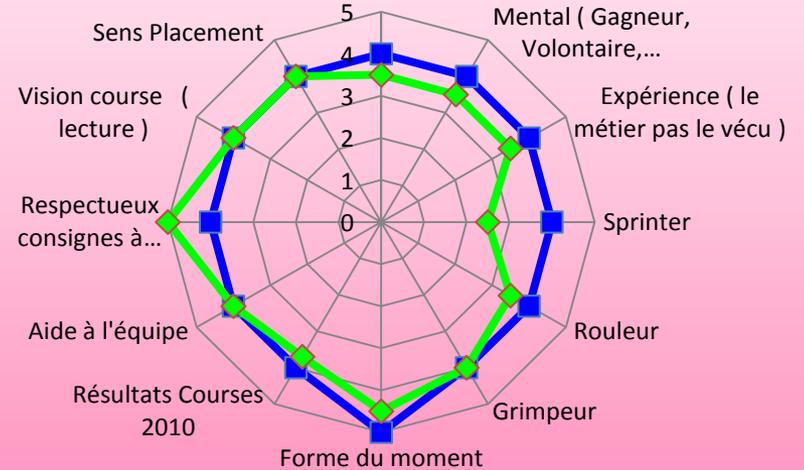


■ Sélection France Profil Moyen ◆ B C

49

Potentiel Physique (VO2)

45,7





Mes attentesGénéralités.....



○ Matériel

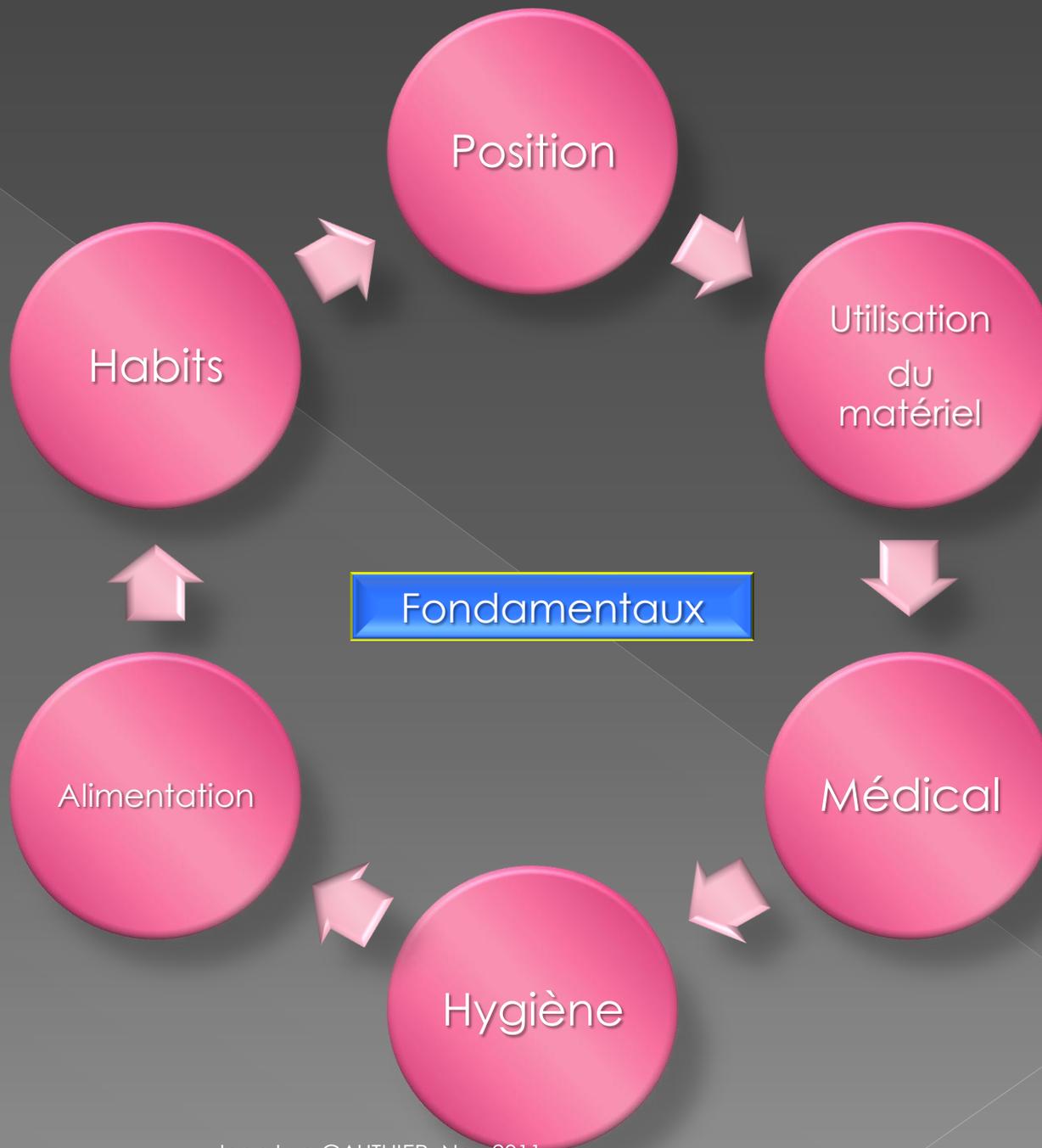
- Préconiser et convaincre pour du matériel fiable, simple
 - Ni trop simple
 - Ni trop sophistiqué
- Proposer des matériels moins chers, plus abordable (éviter l'inflation, 10 vitesses maxi)

○ Calendrier

- Stage régional obligatoire pour CPS (Avril vacances Pâques)
- Date stage Club ou Département (sauf Avril vacances Pâques)
- Stage club ou département orientés vers les fondamentaux

Mes attentes

Elles concernent un certains nombres de fondamentaux que vous avez expliqués, présentés aux coureurs mais qui ne semblent pas acquis



Position

Mes attentes



- Réglage de la position (vérification avec home trainer)
 - Noter : Hauteur selle, Longueur potence , Recul selle
 - Contrôler si modifications par le coureur (« les petits ↗ HS »)
- Guidon adapté (pas trop large)
- contrôle croissance (Noter les mensurations avec dates)
- Vérification du positionnement (dos tordu, une épaule basseetc...)
- Vérification du pédalage (pédaler rond, pas saccadé)
- Vérifier le positionnement des cales par rapport à la morphologie
- Compensation des cales si une jambe plus courte
- ■■■



Mes attentes

- Régler les problèmes récurrents de déraillements dus aux changements de vitesse
- Apprendre à gérer et réparer les sauts de chaîne
- Choix des braquets pour le vélo (..... pas de 36 pas de 26)
- Bonne utilisation des braquets en compétition (ne connaissent pas leur roue libre)
- Vérifier et faire changer les pneus
- Vérifier et faire changer les chaînes
- Vérifier l'usure des cales des chaussures
- Apprendre à essuyer les pneus en roulant pour éviter les crevaisons
- Apprendre à réparer une crevaison (changement chambre air)
- ■■■■



Mes attentes

- Parler, proposer des séances d'ostéopathie (inter saison, chutes)
- Inciter aux visites de vérification dentaires (surtout à l'automne)
- Suivi médical très conseillé pour CPS : Hopital Larrey
- Contrôle du poids et des mensurations
- Pas de prise de vitamines et sels minéraux sans avis médical
- Interdire l'auto médication
- Si maladie, bien spécifier au médecin traitant que le coureur fait de la compétition et est susceptible de contrôle antidopage
- ■■■■



- Pas de slip sous le cuissard
- Crème, pommade , Vaseline si irritation, induration
- On se nettoie après l'arrivée (eau , eau de cologne, synthol)
- Sommeil : permet sécrétion hormone de croissance importante pour la récupération musculaire
 - éteindre tous les appareils sources d'excitabilité (télé, ordi, tel)
 - se coucher et lever à des heures régulières, ne pas changer son rythme,
 - les 1ères heures de sommeil sont les + bénéfiques (se coucher tôt)
 - Sieste de 15 à 20' est importante pour la récupération
- Bonne hygiène de vie
 - Les 3 clés d'une bonne récupération sont:
Sommeil ...hydratation.....Alimentation
- ■■■





- On mange de tout (pour les vitamines et les sels minéraux)
- Les pates et le riz c'est bien , les légumes secs aussi (lentilles
- On boit de l'eau , 2 verres /repas, mais on boit 2 l d'eau par jour
- On évite les excitants (coca)..... le café qui entraine des pertes par les urines de : Magnésium, Sodium et calcium
- Avant une course:
 - Pas de MAC DO
 - On ne mange pas de salade
 - Eviter les repas coureur « tout fait », sinon à titre exceptionnel, car cher et pas mieux que de l'alimentation traditionnelle
- En course :
 - des boissons simples (sirop + eau)
 - des barres , pâtes de fruit, tubes
- Après la course:
 - Bien reconstituer les pertes hydriques: **Reconstitution = 150% de la perte**
 - Ajouter 1gr de sel / l
 - Aux dernières nouvelles une très bonne boisson de récupération :
CHOCOLAT AU LAIT
- ■■■■



Mes attentes

- Suivant la température, pas n'importe comment
- En course : gants , soquettes, lunettes
- A l'échauffement avant la course, à l'entraînement, casque obligatoire, gants très conseillés
- Les jambières sont indispensables dans le sac de course
- On se change de suite après l'arrivée
- On enlève les chaussures cyclistes pour aller au podium
- ■■■■



Comme l'a dit A. Fournier (1886 – 1914)

« Seul m'importe l'essentiel »

Et l'essentiel c'est l'application et le retour vers
un certain nombre de fondamentaux

En résumé

- A quoi sert un vélo de 5 à 6000 € , si :
 - > On n'a pas une bonne position
 - > On ne sait pas changer les vitesses
 - > On roule en course avec des pneus usagés
 - > Les cales de chaussures sont usées
 - > On n'a pas une bonne hygiène de vie

Sommeil Hydratation Alimentation

??????????

Mais vous aussi , vous avez des attentes

- Ces attentes passent peut être par une plus grande communication avec L'ETR
- Ne pas hésiter (tel, email, discussion)
- Quelles sont vos autres préoccupations ?

- Le sélectionneur respecte les coureurs en mettant en place un système d'évaluation
- Les coureurs doivent respecter les décisions, l'encadrement, le maillot

....et honorer les sélections que ce soit
comme titulaire
ou comme remplaçant.....

**C'est le mot et l'image de la fin :
« ce n'est pas facile mais l'entraîneur
doit toujours prendre de la hauteur »**

