

# Actions et attentes de l'entraîneur cadet

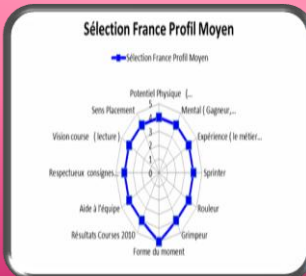
Mais aussi.....Vos attentes ???

# 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<sup>er</sup> toujours 100, 120, 200, 250 pts

Mais ce système diminue l'écart de points entre le 1<sup>er</sup> et le 20<sup>ème</sup> avec ↗ du nombre de partants

coeff 1,2 → 20 partants 10<sup>ème</sup> = 66 pts  
coeff 1,2 → 80 partants 10<sup>ème</sup> = 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<sup>er</sup> = 84 pts  
coeff 1,2 → 80 partants 1<sup>er</sup> = 156 pts

coeff 1,2 → 20 partants 10<sup>ème</sup> = 39 pts  
coeff 1,2 → 80 partants 10<sup>ème</sup> = 72 pts



## ○ 3<sup>ème</sup> 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

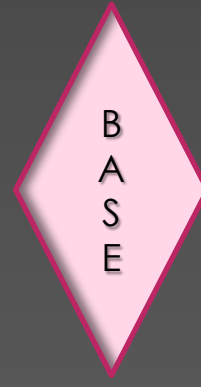
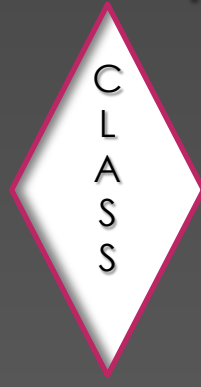
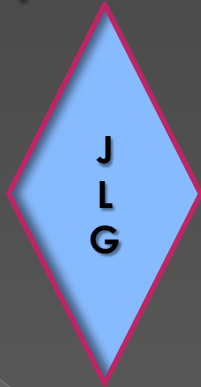
Plusieurs coureurs peuvent avoir la même note dans les 3 notations

# 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**



# Mes critères de sélection

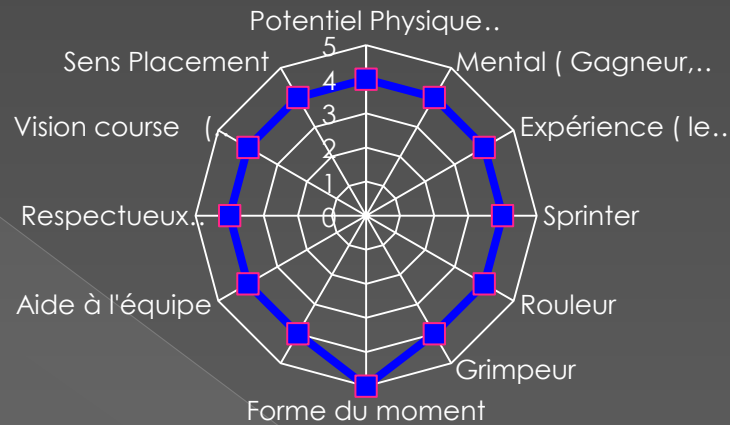
## ○ Tiennent compte :

- 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



# Sélection France Profil Moyen

■ Sélection France Profil Moyen

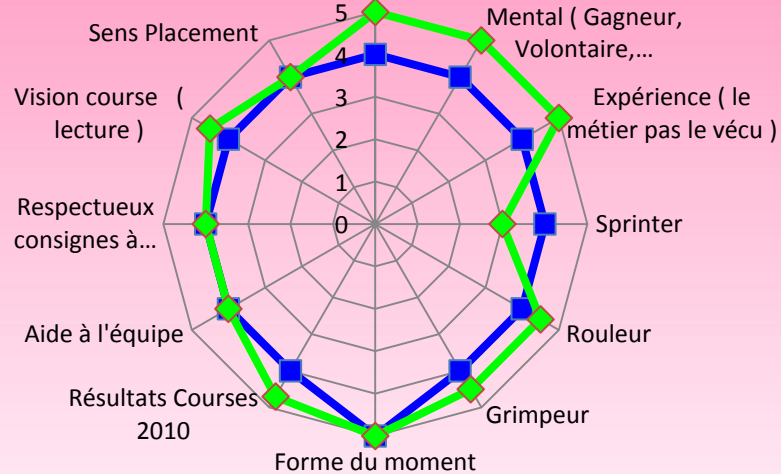


■ Sélection France Profil Moyen    ◆ M A

49

Potentiel Physique ( VO2 )

53,2

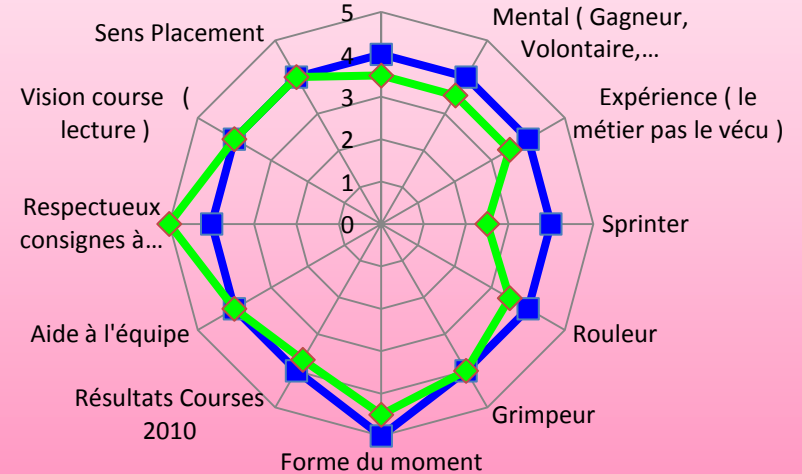


■ Sélection France Profil Moyen    ◆ B C

49

Potentiel Physique ( VO2 )

45,7





# Mes attentes .....Généralités.....



## ○ 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 )

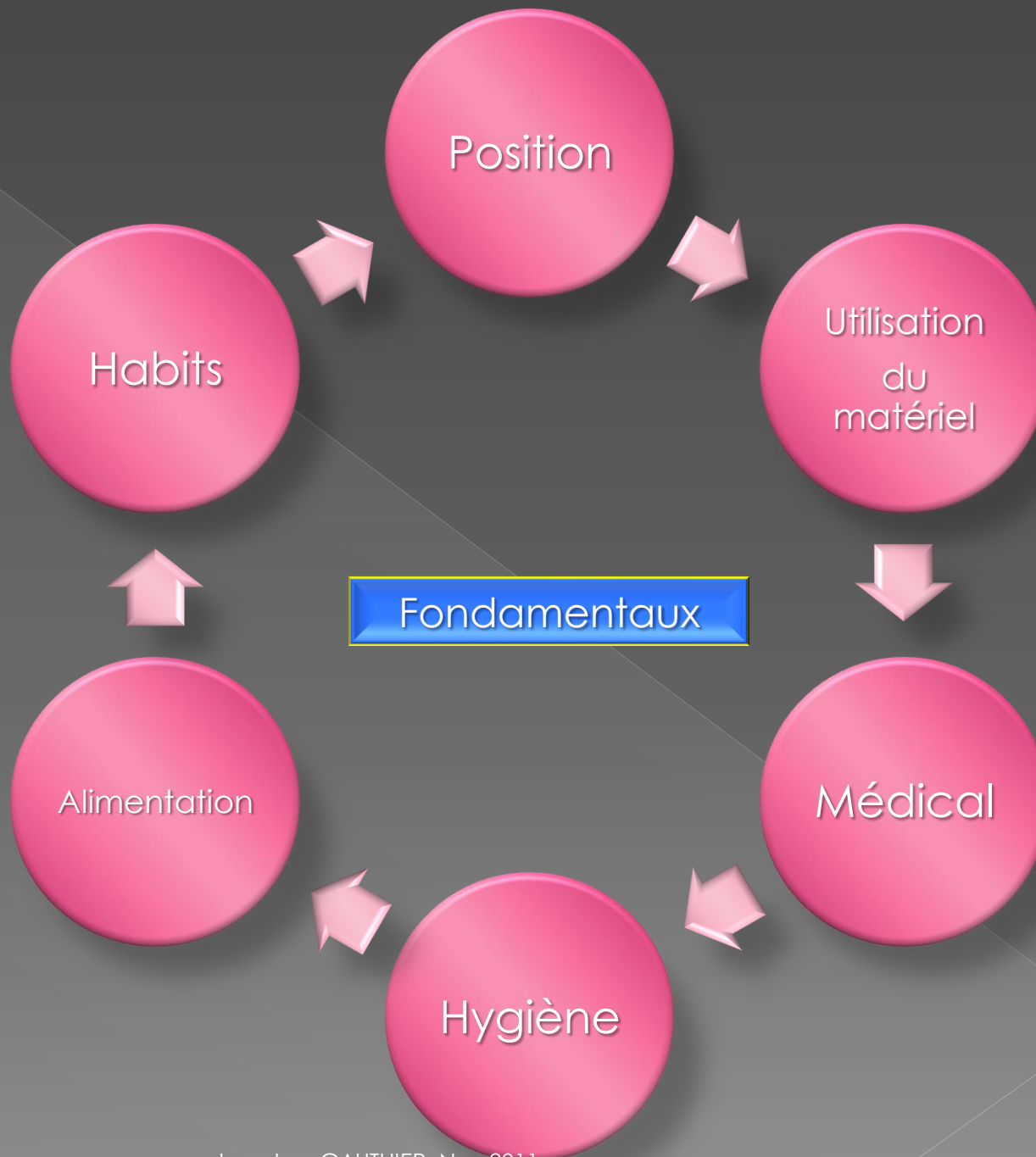
## ○ Calendrier

- 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 basse ....etc...)
- Vérification du pédalage ( pédaler rond, pas sacadé )
- 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 »**

