



# JEUNES et COMPÉTITION

*Novembre 2010*



# veloroc

## PRESENTATION PHILOSOPHIQUE ET SPORTIVE

*La préparation sportive mise en place au sein du Véloroc s'appuie sur des connaissances et des acquis élaborés à travers une expérience de 15 ans dans le VTT chez les jeunes.*

**Elle repose sur des principes rigoureux clairement définis :**

- le **plaisir**, notion indispensable à la recherche permanente de construction identitaire, de progrès, de bonheur. L'effet de groupe est important dans le plaisir ; se retrouver les mercredis et sur les courses empêche un isolement néfaste.
- l'apprentissage de **fondamentaux techniques** à travers la mise en place de situations réfléchies
- l'**éthique** : respect des règles, des adversaires, du Club, des espaces de pratique
- la **dynamique de progression** qui s'adapte au développement physiologique, à la croissance, à la puberté des enfants et adolescents. Le Véloroc est un club sportif licencié FFC dont l'optique est d'amener au meilleur niveau
- l'**équilibre** harmonieux entre trois valeurs essentielles : famille, scolarité, sport
- l'**éducation** sociale et civique par le sport
- la **condamnation** ferme du dopage
- la prise en compte du contrôle et du **suivi médical**
- l'accompagnement et l'encadrement vers le **haut niveau**





## SYSTEME EDUCATIF SPORTIF

*De même que dans le système scolaire, l'organisation des apprentissages au sein du Véloroc respecte une évolution des difficultés et il convient de ne pas brûler les étapes.*

### **Le mercredi**

*Le travail des séances du mercredi s'adapte à la recherche de bases techniques sous forme essais-erreurs. Le but est de passer en montant et en descendant en économisant l'énergie.*

*Un seul thème est abordé pour chaque situation : franchissement d'une marche en montée, en descente, pilotage...*

*Cette organisation est commune à tous les groupes. Et la période d'hiver est plus propice à cette préparation technique.*

*Ensuite vient s'ajouter à ces acquis techniques la puissance.*

*Toutes les séances du mercredi gardent aussi comme objectif la notion de plaisir, et de groupe.*

## LA COMPÉTITION

### • **Trophée Odanak**

*De poussin à cadet (6 à 16 ans) 7 manches de cross-country sur des parcours adaptés dans la région*

*Forfait compétition : école VTT + 15 séances supplémentaires le samedi + inscription aux manches. Le travail du mercredi laisse la priorité au groupe et à la technique, ce qui n'est pas suffisant pour la compétition. Une préparation spécifique aux courses (PPS) a alors lieu les samedis*

### • **Trophée Régional des Jeunes Vététistes (TRJV)**

*De pupille à minime (9 à 14 ans)*

*6 manches dans la région et une finale nationale : le TNJV*

*L'origine est le mountain-bike et il en reprend les disciplines à travers 4 épreuves : cross-country, trial, descente, orientation*

### • **Coupe régionale FFC**

*De cadet à adulte*

*Une dizaine de manches dans la région et un championnat régional*

### • **Niveau national**

*De cadet à adulte*

*Débute avec le Raid de Cassis et finit avec le Roc d'Azur*

*4 manches de coupe de France et un championnat de France*



## **LE TEAM VÉLOROC**

*Il vise à aller vers le haut niveau. En 2010 il se classe 3ème Team français.*

*Comme il s'agit d'un Team club tous les coureurs doivent être licenciés au Véloroc.*

*20 coureurs maximum peuvent y prétendre.*

*La composition est mixte et multigénérationnelle.*

### **Deux conditions principales sont retenues pour les jeunes :**

- que les parents soient prêts à un engagement financier
- avoir une moralité et des qualités

Les coureurs du Team s'engagent sur des courses de niveaux différents. Certaines servent de préparation aux grands objectifs nationaux.

Le budget est élaboré à partir de subventions (ville, département, région) et de sponsoring privé (Eiffage, Lapierre, Culture Vélo Cavaillon...). Un partenariat avec Shimano, Eafit, Lapierre permet d'obtenir du matériel à prix préférentiel.

## **CALENDRIER**

voir sur le site dès sa parution

1<sup>ère</sup> date à retenir : la 1<sup>ère</sup> manche du Trophée Odanak le 1<sup>er</sup> mai 2011 aux Taillades.

## OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE

*La définition de la performance est le résultat **TECHNIQUE + PUISSANCE***

Il faut pour cela une capacité à progresser dans tous les domaines : améliorer sa condition physique et sa maîtrise technique. C'est-à-dire rouler plus vite.

Pour viser la performance, une priorité absolue s'impose : il faut un équilibre entre effort-récupération-plaisir.

L'optimisation de la performance dépend de plusieurs facteurs (voir schéma).

Le club intervient sur quelques-uns d'entre eux :

- la méthode d'entraînement
- les compétitions
- le club
- le matériel et l'équipement : où les entraîneurs peuvent apporter des conseils judicieux
- la dynamique de progression

Le but recherché et les conséquences sont d'augmenter l'estime de soi, la confiance, valoriser des acquis, développer sa personnalité. Tout ceci est source de motivation positive, ce qui contribuera à une progression des résultats sportifs notamment en compétition.

La mesure de la performance se fait par des sensations cognitives, une maîtrise technique, une impression d'évolution, une prise de repères de plus en plus précise, un plaisir accru et surtout par les classements et temps en compétition.

Nous pouvons alors nous demander comment devenir performant. Mais il faut savoir que nous ne devenons pas performant mais perfectible. Nul ne connaît ses limites supérieures. Chacun construit progressivement, par étapes, sa propre évolution par la pratique assidue, par la participation aux compétitions, par un entraînement construit et adapté, par la motivation et le plaisir.

CONTEXTE SOCIAL

CONTEXTE FAMILIAL

CONTEXTE SCOLAIRE

HYGIENE DE VIE

ALIMENTATION

QUALITES MENTALES

GENETIQUE

SUIVI MEDICAL

LE CLUB

DYNAMIQUE DE PROGRESSION

MATERIEL EQUIPEMENTS

COMPETITIONS

OBJECTIFS

METHODE D'ENTRAINEMENT

# OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE



## **ENTRAÎNEMENT**

*Les séances d'entraînement ont lieu les mercredis, plus les samedis pour ceux qui ont opté pour le forfait compétition.*

### **L'entraînement spécifique VTT (PPS) vise à développer des qualités :**

- **des qualités techniques**

le travail est mené au Véloroc à travers des exercices de maniabilité, de franchissement, de pilotage, de choix de trajectoire développant la coordination motrice. La finalité est la lecture du terrain, donc l'anticipation.

Les équipements du vélo (choix des pneus, pression des pneus...) aident à atteindre ces acquis

- **des qualités sécuritaires**

il s'agit de ne pas tomber, ne pas casser le matériel, ne pas crever. Les crevaisons peuvent être évitées en roulant avec une bonne technique, bonne technique acquise aussi en roulant en basse pression l'hiver. Ces qualités sécuritaires sont atteintes avec une bonne maîtrise de soi.

- **des qualités mentales**

les plus importantes sont l'engagement et le plaisir. Mais il faut aussi développer l'intelligence de course, l'estime de soi, l'adversité, et l'adaptation aux intempéries.

- **des qualités physiques**

pour aller vite il faut être puissant et explosif.

La puissance est le résultat de la multiplication de la force par la vitesse de rotation.

La vitesse de rotation correspond à la vélocité. Elle est pratiquement constante et proche de 90 tours/minute, donc pour progresser en puissance il faut progresser en force.

De nouvelles recherches dans le domaine du sport montrent que cet aspect peut être travaillé dès le plus jeune âge sans risque.

- **des qualités physiologiques**

elles dépendent en partie du patrimoine génétique du sujet, pour autre partie elles peuvent être améliorées.

Il faut passer par un travail d'endurance (en zone aérobie = avec oxygénation correcte des muscles), et un travail de résistance alors que le corps est en dette d'oxygène (en zone anaérobie).

A ce moment-là une production d'acide lactique endolorit les muscles et les asphyxie : on parle de zone anaérobie lactique. L'entraînement dans cette zone aide à en repousser le seuil. Seuil donné par une valeur appelée PMA (Puissance Maximale Aérobie).



L'entraînement sur l'année est composé de plusieurs périodes :

**1. La PPG (Préparation Physique Générale)**

Elle intervient pendant l'hiver avant le début de saison. Elle correspond à une phase où chacun pratique divers sports : course à pied, natation, randonnée, gymnastique, et tous les sports proposés en milieu scolaire où il faut essayer de dégager l'intérêt pour le VTT (réaction au signal en course, explosivité au départ en sprint, assouplissement en gym...)

**2. La PPS (Préparation Physique Spécifique)**

Elle a été vue ci-dessus. Elle a lieu les mercredis et samedis. Le travail est identique quant au thème pour toutes les catégories de compétiteurs ; seul le nombre de séries ou le niveau de franchissement varie

**3. La période de compétition**

Toutes les compétitions ne sont pas des objectifs majeurs ; il y a des courses de préparation aux grands événements. Mieux vaut arriver sur ces grands événements avec 7 ou 8 compétitions déjà faites

**4. La période de récupération**

Elle arrive en fin de cycle

En fonction des objectifs l'année peut être découpée en plusieurs cycles composés de la même façon. Cette organisation de l'entraînement est basée sur le calendrier des courses.

Dès les juniors, elle est souvent planifiée de façon personnalisée et pointue par un professionnel spécialisé.



# veloroc

Répondeur permanent 04 90 76 06 16

Siège : 19, place Paul Gauguin, 84300 Cavailon

<http://veloroc.free.fr>

Textes : Estelle Agras et Yvon Miquel • Mise en page [www.lavachenoiresud.com](http://www.lavachenoiresud.com)