

veloroc

L'ENFANT, L'ADOLESCENT ET LE SPORT DE COMPETITION



« La période de la vie qui s'étend de 8 à 18 ans est la plus hétérogène qui soit en ce qui concerne les structures morphologiques, physiologiques et psychologiques des individus ».

Professeur L. DAVID
Service de pédiatrie
Hôpital Edouard Herriot
LYON

PRESENTATION

Le but de ce document est de favoriser et d'ouvrir un dialogue constructif entre les divers acteurs concernés par les aspects compétitifs : Parents, Educateurs, Dirigeants, Enfants.

Il ne représente en aucun cas un simple descriptif, notamment sur l'achat de matériels et équipements, mais une source d'échanges, de réflexions, d'interrogations légitimes, et d'explications rationnelles.

Yvon MIQUEL
Juin 2009

La préparation sportive mise en place au sein du Véloroc repose sur des principes rigoureux clairement définis :

- **Education** sociale et civique par le sport
- Apprentissage des **fondamentaux techniques** liés à la pratique du V.T.T. type cross-country
- **Ethique**, respect des règles, des adversaires, du Club, des espaces de pratique
- **Condamnation** ferme du dopage et les alternatives évolutives face à ce fléau
- Dynamique de **progression** qui s'adapte au développement physiologique, à la croissance, à la puberté des enfants et des adolescents.
- Accompagnement et encadrement vers le **haut niveau**
- Prise en compte du contrôle et **suivi médical**
- **Equilibre** harmonieux entre trois valeurs essentielles : famille, scolarité, sport
- Le **plaisir**, notion indispensable à la recherche permanente de **construction identitaire**, de **progrès**, de **bonheur**

DOMAINES DE COMPETENCES

L'ENTRAINEMENT

- L'entraînement n'est pas la compétition
- **Adapté** à l'âge morphologique
- Prise en compte du **trait de caractère dominant** et du potentiel de chaque enfant.
- **Régularité**, assiduité
- **Maîtrise technique**
- **Vélocité, explosivité, engagement**, estime de soi.
- Notions de **sécurité**
- **Diversité** ludique, attractive, motivante
- Aspects physiologiques
- Entraînement collectif, individualisé.

L'ENVIRONNEMENT

- Influence de proximité positive
- Adhésion des parents
- Morphotype des parents
- Complémentarité culturelles, artistiques, sportives
- Cadre de réglementation FFC et UCI
- Structure club, dynamique de groupe
- Conditions météorologiques
- Géocycle naturel
- Rythmes biologiques

LE MATERIEL

- Investissement cohérent minimum
- Budget familial, budget Club
- Eviter le piège du « haut de gamme »
- Rigide ou suspendu ? type de vélo
- Pédales automatiques ?
- Capteur de puissance ?
- Cardiofréquencemètre ?
- Biomécanique : géométrie et réglage du vélo
- Type de pression des pneumatiques
- Pression de la fourche
- Home traineur ?

LA COMPETITION

- * Élément moteur indispensable à la performance technique, physique, mentale.
- * Progression constante ou par paliers
- * Choix du calendrier, des épreuves, des disciplines
- * Définition des objectifs
- * Analyse des résultats
- * Accoutumance au stress compétitif

LE SUIVI MEDICAL

- Certificat d'aptitude
- Médecin de famille
- Carnet de santé
- Médecin du sport
- Soins dentaires
- Bilan biologique
- SMLC (en CHU)

L'ALIMENTATION

- Notions de diététique sportive, dès le plus jeune âge
- Importance de l'hydratation
- Gestion alimentaire avant, pendant, après la course
- Filières énergétiques dans le sport d'endurance

LA RECUPERATION

- Les techniques de récupération, active, passive
- Les **phases de récupération**
 - annuelle
 - entre 2 cycles
 - vacances scolaires
 - immédiate après un effort
 - en course
 - période de forte croissance
- Le **sommeil**
- Les soins corporels
- **Assouplissements**, étirements
- Electrostimulation
- Massages

SUIVI SPORTIF

- * Carnet de suivi personnel
- * Courbes cardiaques
- * Compteur
- * Test d'effort sur cycloergomètre
- * Tests de récupération
- * **Tests de terrain**
- * **Cercle d'influence** : Entraîneur, éducateur, parents, amis
- * Littérature sportive
- * Notions de bioénergétique et de physiologie sportive (voir entraînement, alimentation)

COMPETENCES SPORTIVES VELOROC

HISTORIQUE ET IMPLICATION du staff technique VELOROC sur circuit cycliste XC – Trial – DH – Route depuis de nombreuses années.

- 10 ans au niveau des jeunes : Trophée Gambetta, TNJV, Stages, UNSS, Tour PACA.
- 10 ans gestion du Team National Véloroc
- 5 ans gestion du Team UCI Lapierre

Les échanges avec les meilleurs athlètes mondiaux et leurs entraîneurs, nos liens avec la Direction Technique Nationale, nous confèrent une légitimité, un vécu, au bénéfice de nos objectifs d'acheminement harmonieux et progressif vers le haut niveau, sans brûler les étapes qui jalonnent cet ambitieux parcours.

Nous avons coutume de penser et de dire que rien n'est le fruit du hasard, que notre philosophie sportive est toujours soumise à analyse et réflexion.

La tâche est complexe, nous ne serons jamais à l'abri des erreurs, mais nous faisons en sorte de les éviter dans la mesure de nos connaissances et de nos acquis.

BIBLIOGRAPHIE DE REFERENCE

Le cyclisme moderne

Docteur Patrick MALLET – édition personnelle

La médecine du sport sur le terrain

Docteur Eric JOUSSELIN – éditions MASSON

Médecine du sport

éditions MASSON

Rouler plus vite

Jean Paul STEPHAN – édition DESIRIS

Dictionnaire du dopage

Dr Jean-Pierre DE MONDENARD – éditions MASSON

La pleine puissance en cyclisme

Antoine VAYER – Librairie POLAR

Mieux s'entraîner grâce au cardiofréquencemètre

Paul VAN DEN BOSCH – Librairie POLAR

Précis de phytothérapie – La santé par les plantes

Editions ALPHEN

Règlement International et National du Sport Cycliste

Bibliothèque FFC

Nutrition et bioénergétique du sportif

Nathalie BOISSEAU – éditions MASSON