



Montreuil, lundi 2 mai 2011.

EST' IL ENCORE BESOIN DE CONVAINCRE ??

La réponse est toujours et malheureusement (et désespérément) oui.

Samedi, sur le vélodrome de St Lô, dans la Manche, à 4 heures de voiture de la région Parisienne, la totalité de nos meilleurs cadets, enfin presque... et de nos meilleurs juniors, (là aussi enfin presque...) se sont retrouvés pour affronter les cadets de l'inter région Nord, et les juniors de cette même inter région pour le trophée FENIOUX.

Tous ont bataillé sans retenue, donnant le meilleur d'eux même, de 9h du matin à 18h fin de la réunion, afin d'obtenir les meilleurs résultats. Tous ont participé à au moins trois épreuves des plus exigeantes, et ont terminé cette journée bien occupée, très tard le soir au retour à domicile.

Tous courraient le lendemain sur route.... Imaginez l'angoisse !!!

Résultats du lendemain ?? Pour les Cadets : Très brillante (et indiscutable....) victoire pour Thomas BREBANT, ainsi que pour Killian EVENOT. Je ne cite que les vainqueurs de la journée, car je ne peux ici pas le faire pour tous. Je n'irai cependant pas jusqu'à dire qu'ils sont trop nombreux, loin s'en faut, car tel est le sujet de mes propos.

A ces victoires obtenues par des cadets, et à mettre au compte des pistards Normands de samedi, il est essentiel à mes yeux, et afin d'argumenter encore un peu plus mes propos, d'ajouter celle obtenue par Joseph VERRIER en junior.

S'il y en a un qui s'est sorti les tripes tout au long de la journée (et pas toujours à propos... mais c'est un autre sujet) c'est bien Joseph. Toujours trop généreux dans l'effort, et pas toujours tacticien... il a terminé la journée légitimement épuisé. Il s'est même permis de remporter le dernier sprint de l'américaine face aux ogres Normands. Il a donc été de ce fait le coureur qui a sans doute produit le dernier, et surtout, le plus violent des efforts de la journée.

Et bien, même pas mal le Joseph, le lendemain. Quel est l'adversaire qui me contredira ?

Force est cependant de reconnaître que tous les coureurs présents à St Lô la veille, garçons et filles, se sont remarquablement comportés sur le parcours de Clamart, pourtant des plus exigeants, et ont souvent obtenu l'un de leurs meilleurs résultats depuis le début de saison. En tout état de cause, ils ont tous parfaitement répondu présent, souvent au-delà de leurs espérances. Dommage, il n'y avait que des cadets et des juniors....

Francis COQUOZ
Conseiller Technique Régional
Comité d'Ile-de-France
francis.coquoz@free.fr



Montreuil, lundi 2 mai 2011.

Où étaient donc tous les autres la veille de cette difficile épreuve ? Quel a été leur comportement face à ces pistards, totalement usés par une journée marathon en Normandie ? En tous les cas il faut chercher ailleurs les vainqueurs.

A eux, ainsi qu'à leurs dirigeants, de se poser les bonnes questions.

La démonstration éclatante est une nouvelle fois faite qu'une journée de piste la veille d'une épreuve sur route n'est non seulement absolument pas pénalisante, mais au combien bénéfique.

Elle permet au contraire à l'organisme des coureurs de se réveiller, après une semaine de travail ou de cours qui imposent des journées entières en position assise, totalement inactif.

L'extrême majorité des coureurs, de par leurs activités scolaires ou professionnelles ne s'entraînent que le mercredi après midi. Ils restent donc le reste de la semaine assis, sans aucune sollicitation musculaire pour éliminer cette quantité de toxine accumulée lors de cette grande sortie.

Faut-il rappeler, sans entrer ici dans un cours magistral de physiologie, que la récupération est majoritairement proportionnelle à la durée de l'effort, et non à son intensité ?

Il est en effet infiniment plus long et plus difficile de récupérer d'une longue sortie sur route, (souvent jusqu'à 48h pour recharger totalement l'organisme) que pour récupérer d'une course sur piste de quelques minutes, qui elle demandera elle tout au plus quelques heures, et moins si récupération active il y a.

Une réunion sur piste prépare au contraire l'organisme aux efforts du lendemain. Les toxines accumulées durant la semaine sont éliminées, consommées par les muscles durant ces efforts très brefs et les échauffements qui précèdent. On réveille également ainsi le système cardiovasculaire.

Pour terminer je voulais juste faire la constatation suivante :

Lors de ce trophée Fenioux le comité de Normandie était représenté, par rien moins que la majorité de ses meilleurs routiers et notamment Kevin LESELLIER actuel leader du Challenge National Juniors sur route... Une culture tout à fait différente, qui a fait ses preuves depuis bien longtemps.

Inutile de comparer les résultats de nos deux comités pourtant si proches. Ils sont incomparables.

La Normandie écrase chaque année les Championnats de France sur piste, et rivalise avec la Bretagne, comité de référence sur route, chaque année lors des Championnats de l'Avenir, et avec souvent les mêmes coureurs...

Faut-il continuer à argumenter en se référant aux actuels meilleurs sprinters sur route, ou aux meilleurs coureurs de prologues ou de classiques ? La grande majorité est issue de la piste, Anglo-saxonne le plus souvent. Il suffit de regarder les résultats des derniers J.O.

La Normandie, il est vrai, est beaucoup plus proche des Anglais que nous... et sans aucun doute, pas seulement du seul point de vue géographique.

Ceci explique peut être cela...

Francis COQUOZ
Conseiller Technique Régional
Comité d'Ile-de-France
francis.coquoz@free.fr



Montreuil, lundi 2 mai 2011.

Francis COQUOZ
Conseiller Technique Régional
Comité d'Ile-de-France
francis.coquoz@free.fr