



ile de France



Montreuil, vendredi 12 avril 2013.

COMPTE RENDU PLAN NATIONAL DE DETECTION 2013

96 cadets et minimes des départements de la Seine-et-Marne, des Hauts-de-Seine, du Val-de-Marne, de l'Essonne et des Yvelines se sont mesurés cet hiver aux tests physiques du plan national de détection.

Comme annoncé lors des différents rassemblements, nous nous intéressons ici à l'aspect physique de la performance. Loin de pouvoir dire qui sera le meilleur cycliste, nous cherchons à mettre en valeur les coureurs avec un potentiel actuel au-dessus de ces camarades. Et ceux avec des tests décortiquant différentes qualités.

Le terrain validera ou non les performances chiffrées de ces jeunes.

Voici en détails l'interprétation des différents tests.

DETENTE VERTICALE

Ce test cherche à mesurer la puissance explosive de l'athlète. Autrement dit, c'est la capacité de solliciter une force maximale en un minimum de temps. Pour nous rapprocher du pédalage, le coureur dont la puissance explosive est importante appuie plus rapidement sur sa pédale et avec un braquet plus important. Les sprinters sur piste, les pilotes de BMX, ont besoin de cette qualité pour être performant sur des efforts brefs mais ultra-intensifs.

Cela reste une qualité indispensable de nos différentes pratiques où les relances, les attaques, les arrivées de course déterminent la performance finale.

Etant donné l'importance de la maturité physique dans ces catégories nous couplons ce résultat à la valeur exprimée par rapport au poids du corps.

Le meilleur test sera cette année de 1161watts brut et 16,15watts/kg rapporté au poids du corps.

Nous avons retenus tous les coureurs ayant développés plus de 1100 watts.

De même ceux ayant réalisés plus de 16W/kg.

BRAVARD Guillaume
DAGNET Dylan
DO REGO Miguel
LANDERNEAU Melvin
MENGUY Loic

VELOCITE

Ce test mesure la vitesse de pédalage maximale de l'athlète. C'est une qualité en partie naturelle qu'il est indispensable de maintenir par un travail avec des braquets faibles sur des distances longues (endurance) ou courtes (sprints). Un coureur vélocé bénéficie d'une vitesse de contraction musculaire importante. Son développement physique, un gain en force (par l'entraînement et la croissance) lui donne un potentiel de puissance important.

Le meilleur test sera cette année de 248rpm (=nombre de tours de pédales en une minute).

Nous avons retenus tous les coureurs ayant réalisés une vélocité de plus de 230rpm.

DEPELCHIN Maxence
GAUTHIER Ewen
THORELLE Jean
GELLAERTS Emilien
GONTIER Lucas
MENGUY Loic
MORENO Alexandre



île de France



Montreuil, vendredi 12 avril 2013.

ENDURANCE

Le test navette mesure la consommation maximale d'oxygène. Impliqué dans la contraction musculaire, les coureurs ayant une consommation importante sont fortement disposés à des efforts d'endurance plus ou moins courte.

Cette VO₂max, comme on l'appelle, est un élément déterminant de la performance en endurance. Ce test n'est pas exactement spécifique à notre effort réel mais donne un indicateur du potentiel athlétique.

Nous avons retenus ici les coureurs ayant atteint le palier 11.

AUBERE Philippe
BERNARD Remi
LELOUP Adrien
MENGUY Loic
STUMPF Florian

SOUPLESE ET FORCE DES BRAS

Ces deux tests, mêmes s'ils sont importants, ne sont pas pris en compte dans la sélection finale. On sait pourtant que la souplesse est primordiale dans la récupération ou encore l'économie d'énergie.

Un haut du corps solide est également signe d'une tenue stable du guidon et d'une perte d'énergie moindre à ce niveau. Ce dernier test nous montre également la force mentale quant à la tenue d'un effort en résistance.

Les coureurs retenus seront invités à se présenter aux tests spécifiques le samedi 25 mai 2013 après confirmation de leur part auprès du CTR (les différents détails seront mis en ligne prochainement).

BRAVARD Guillaume
DAGNET Dylan
DO REGO Miguel
LANDERNEAU Melvin
MENGUY Loic
DEPELCHIN Maxence
GAUTHIER Ewen
THORELLE Jean
GELLAERTS Emilien
GONTIER Lucas
MORENO Alexandre
AUBERE Philippe
BERNARD Remi
LELOUP Adrien
MENGUY Loic
STUMPF Florian

A cette liste, pourront s'ajouter des coureurs se mettant en valeurs sur le challenge interrégional (Epreuve 1) où le Tour d'Ile-de-France des Cadets (Epreuves 1 et 2).

Une liste complémentaire sera mise en ligne à l'issue de ces épreuves.



île de France



MINISTÈRE
DES SPORTS

Montreuil, vendredi 12 avril 2013.

Merci de bien vouloir nous faire parvenir au plus tard le **lundi 13 mai 2012 (Inclus)** la confirmation de votre participation à cette journée.

- par mail : francis.coquoz@free.fr , Copie : j.fromonteil@gmail.com .

Impératif :

- Licence 2013,
- Tenue Cycliste (possibilité de se doucher surplace),
- Vélo de Route.

JOURNEE DU SAMEDI 25 MAI 2013 (CREPS CHATENAY MALABRY)

9h00 10h00

Présentation de la Journée
Intervention sur l'Entraînement

10h00 12h00 SORTIE ROUTE

Sortie Route avec Tests Sprint Groupe 1
Sortie Route avec Test CLM Groupe 2

12h30 13h30

REPAS

13h30 14h00

Intervention sur l'effort CLM

14h30 16h30 SORTIE ROUTE

Sortie Route avec Tests Sprint Groupe 2
Sortie Route avec Test CLM Groupe 1

16h30 17h00

(DEBRIEF JOURNEE)