



*** ile de France**



Saint Quentin en Yvelines, vendredi 22
avril 2016.

A l'heure où il est de bon ton de faire de la surenchère sur les volumes d'entraînement, et notamment en catégorie cadet, il me semble important de remettre au gout du jour le tableau ci-dessous, élaboré par l'ensemble des experts de l'entraînement de la FFC il y a quelques années déjà.

Ces cadres techniques, CTR et Entraîneurs Nationaux, dont certains sont à l'origine de bon nombre de médailles aux Championnats du Monde et aux J.O, se sont tous accordés sur la pertinence de ce tableau.

Il est effectivement très facile de faire performer un coureur cadet, en lui imposant des charges de travail d'un Elite, à la condition toutefois que l'on se soit bien assuré de son niveau avancé de maturité, et que sa croissance soit bien terminée, ce qui est extrêmes rare à 16 ans vous l'avouerez. Dans le cas contraire, les conséquences sur son développement peuvent être désastreuses.

La seule règle qui doit s'imposer est la prise en compte de la totalité de ses charges de travail... notamment à l'école donc, et de la progressivité des charges d'entraînement sur l'ensemble d'une carrière, qui ne devrait pas s'arrêter à 17 ans, du moins c'est à souhaiter...

Trop de coureurs de cette catégorie me font remonter des charges entrainements qui leur sont imposées, totalement démentielles et inadaptées à un coureur de cet âge. Certains cadets sont déjà à 25 000 kms parcourus sur l'année... Quand vont 'ils a l'école ? Quand prennent 'ils le temps de récupérer ? Que fait 'on de leur développement d'enfant ? Et que leur demandera-t-on quand ils seront Espoirs ou Elites ?

Ce tableau date en effet de quelques années déjà. Les règlements ont changé depuis, la maturité des coureurs évolue également. Il ne doit cependant rester qu'une seule ligne directrice pour tout entraîneur digne de ce nom: PROGRESSIVITE

Il est toujours diffusé dans les formations fédérales du comité, n'est pas un menu à adopter à la règle, mais doit servir de trame et de guide pour tout entraîneur qui se respecte, et qui a conscience qu'il est responsable du bon développement global de l'enfant dont il a la charge.

Un entraîneur assume la responsabilité de l'intégrité physique des athlètes dont il a la charge.



*** ile de France**



Saint Quentin en Yvelines, vendredi 22
avril 2016.

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	AGE
24 km/h	24 km/h	25 km/h	25 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	30 km/h	moy k/h
115	190	250	340	320	370	380	420	480	580	650	650	650	Vol h Entrai
33 km/h	33 km/h	35 km/h	35 km/h	39 km/h	40 km/h	40 km/h	40 km/h	40 km/h	41 km/h	41 km/h	41 km/h	41 km/h	H Course
10	15	35	45	80	100	140	175	210	230	255	255	255	Km Course
300	450	1200	1500	3000	4000	5500	7000	8500	9500	10 500	10 500	10 500	Nb Courses
5 à 15	10 à 20	15 à 25	20 à 30	25 à 35	35 à 45	45 à 55	55 à 65	65 à 75	70 à 80	75 à 85	80 à 90	85 à 90	Km Maxi Entr
2700	4550	6300	8500	9500	11 000	11 500	12 500	14 500	17 500	19 500	19 500	19 500	H EPS + PPG
170	170	170	170	200	170	150	150	150	100	100	100	100	H Vélo Maxi
125	205	290	385	395	480	520	595	690	800	905	905	905	H . Maxi
295	375	460	555	595	650	670	745	840	900	1000	1000	1000	Km Total Max
3000	5000	7500	10 000	12 500	15 000	17 000	19 500	23 000	27 000	30 000	30 000	30 000	

Francis COQUOZ
CTR Ile de France



 **ile de France**



Saint Quentin en Yvelines, vendredi 22
avril 2016.