

GENERATION #12

AVENIR

{ magazine de la U19 Racing Team - décembre 2012 }



MATOS
LES CAPTEURS
DE PUISSANCE

COACHING
PRÉPARER
2013

CYCLOCROSS
LE CARNET
DE ROUTE

PHOTO
DU MOIS

EN TÊTE :

Lors de la 2^e manche du Challenge National à Besançon, Mathieu MORICHON attaque le leader, Clément RUSSO.

SOMMAIRE



FORMATION

Le double-projet, scolaire et sportif, au coeur du programme U19.

10



CYCLOCROSS

Carnet de cross des juniors de la U19 Racing Team depuis le début de saison.

18



COACHING

Comment gérer sa double saison ? Réponse de coach

22



EN VUE

Portrait de Teddy Rasclé

30

MAIS AUSSI :

6 > CARNET DE ROUTE
7 > AU TOP

26 > COACHING : LA PPG
32 > TESTS

Génération Avenir, magazine gratuit de la U19 Racing Team. On participera à la rédaction : Alexandre Chenivresse, David Giraud, Nicolas Boisson, Pierre Ijouadiene. Tous droits réservés // Crédits photos : U19 Racing Team / BTWIN / Pascal Giroire. Couverture : A. Chenivresse // Décembre 2012 // numéro 12 www.u19racingteam.fr

PHOTO
DU MOIS**EUROPE :**

Après avoir connu l'Équipe de France de VTT, Raphaël GAY a participé à ses premiers championnats d'Europe de Cyclocross. Casse de dérailleur, il met un point d'honneur à terminer la course.



PIERRE IDJOUADIENE

A CHAQUE NUMÉRO, LE LORRAIN JUNIOR 1 RACONTE SON CARNET DE ROUTE À LA U19 RACING TEAM. ACTE 1.

«J'ENTAME LA SAISON AVEC UNE MOTIVATION ET UNE CONFIANCE EN MOI OPTIMALES»

2013, une année qui s'annonce, je l'espère, des plus belles. D'abord scolairement, viser la mention très bien au bac (section S) de français, mais aussi et surtout sportivement avec en point de mire l'équipe de France. Mais avant cela, il faut bien préparer son hiver. Pour moi la coupure hivernale a été assez tardive. Ce n'est même pas une vraie coupure d'ailleurs, car j'ai tout un programme de PPG, course à pied et cyclocross durant les mois de novembre et décembre. La route, il faut savoir l'oublier un peu pour repartir de bon pied sur une nouvelle saison. C'est certain que d'avoir poussé la préparation spécifique pour le Chrono des Nations (où je finis 6^{ème} et 2^{ème} français) jusque fin octobre n'a pas favorisé une bonne récupération de la saison route 2012. La saison 2013 est quant à elle sur la ligne de départ, et en guise d'échauffement, il y a eu le stage de la Team à Pontchâteau en novembre. 5 jours de pur bonheur, de rigolades et de cyclocross. 5 jours de « briefing » sur les objectifs de la U19 à court, moyen et long terme. Par là je pense à la visite d'Yvon Madiot, très enrichissante et prometteuse ! Motivation ++++ Le must est quand on t'annonce qu'une équipe pro va suivre les résultats des juniors de la Team et s'en inspirer pour son recrutement futur, c'est... énorme ! C'est dans ces conditions que tu te dis qu'avoir pu intégrer l'équipe est une



Pierre Idjouadiene a pu durant le stage de novembre progresser techniquement en cyclocross.

énorme chance pour espérer briller dans le vélo, surtout quand on a des rêves. Tout ce qui est mis en œuvre pour notre réussite sportive et scolaire, c'est encourageant pour nous pousser à persévérer, progresser et espérer ! Enfin bref, tout ça pour dire que la mise en confiance est optimale, et toujours dans la convivialité. A l'école, ça va nickel, mais il faut un peu s'accrocher en 1^{ère} S pour éviter de trop penser au vélo pendant les cours. Sur-tout en ce moment, on boucle la fin du 1^{er} trimestre, donc le programme c'est DM, DS, devoirs... si on conjugue ça à un peu de sport (même en coupure), on arrive à des couchers à minuit, 1h quand tu as fait la bêtise de pas faire ton DM de français pendant les vacances. Le truc pour réussir dans les deux domaines, c'est l'organisation. Si t'as pas d'organisation, t'es mort et tu rates tes deux objectifs. Heureusement, les devoirs ça n'empêche pas d'aller voir les courses des copains, comme au Challenge National à Besançon, où le « team manager » et Nico Boisson m'ont gentiment emmené. Pratique d'habiter Nancy quand Alex passe par là pour aller dans la région du fromage : la belle Franche-Comté ! Là j'ai pu admirer le talent des cross-mens de la Team (tous dans le top 30), le stage a bien payé pour les gars, même si quelques-uns ont eu

des problèmes mécaniques ou des gamelles. Tout le staff était content : objectif rempli ! Vivement la route pour retrouver tout le monde sur les belles courses de mars ! Avant ça, il y aura le stage de fin décembre dans l'Ch'Nord où on montera les nouveaux Facet qui sont magnifiques en noir mat ! Et aussi le stage en Ardèche en février où on ira courir sur la cyclosportive du Ruoms, histoire de se faire plaisir deux semaines avant la Bobet. Le calendrier est déjà bien rempli, et le comité de Lorraine prévoit en plus de faire de belles sélections pour que l'on puisse s'exprimer au niveau national avec entre autres Rayane Bouhanni, Yan Gras et Arthur Didelot. Tous les quatre J1, on aura à cœur de montrer les nouveaux maillots rouges et jaunes de la région. Tout ça fait que j'entame la saison avec une motivation et une confiance en moi optimales qui enlèvent un brin de pression qui peut peser sur les mecs qui passent de cadet à junior. C'est un cap à franchir, mais je pense que quand on y est préparé physiquement et mentalement, on a la réussite au bout de la route.



TOUR POITOU CHARENTE Cadet annulé
La météo a eu raison de l'organisation du Tour du Poitou Charente Cadet. Cela n'a pas empêché Jules ROUEIL et Damien TOUZE de passer la ligne d'arrivée ensemble pour le fun.



Stage INSEP Piste Cadet
Valentin MADOUAS, Damien TOUZE et Théophile LEBLANC étaient en stage de piste à la Toussaint à l'INSEP.



Pontchâteau - stage U19 - 8 novembre
Pierre-Henri LECUISINIER est venu en voisin participer au stage de cyclocross de la U19 et ... se remettre en selle lui qui a été champion de France cadet... à Pontchâteau.



Nans PETERS, mécano de luxe pour les juniors

Sorti des juniors classé n°1 français au classement FFC, Nans PETERS a intégré dès septembre l'IUT Génie des Matériaux pour sportifs de haut niveau à l'université de Savoie Technolac. En 2013, il portera les couleurs de l'équipe de DN1 de Chambéry Cyclisme Formation. Le cyclocross est une discipline de prédilection pour Nans. Ayant prévu de couper sa saison 2012 après la première manche du Challenge National de Cyclocross à Saverne, Nans s'est surpris de terminer 9^{ème}, 2nd espoir 1 derrière Quentin Jauregui. «J'aurai bien voulu continuer surtout que Besançon est un parcours que j'apprécie beaucoup et qui me réussit généralement» raconte Nans. Mais bon faut bien «couper» durant la saison et Nans a fait l'impasse sur Besançon mais sans pour autant s'éloigner des terrains de cross. Lors de cette 2nde manche du Challenge National organisée par l'Amicale Bisontine d'une main de maître, Nans a troqué sa tenue de cycliste pour celle de mécano pour le comité de Savoie. «J'ai fait mécano pour Bastien DUCULTY et Arthur PENNETIER lors du cross de Cognin. Cela m'a bien plus. Donc là forcément sur un Challenge National, c'était top. Je me suis occupé de la reconnaissance du parcours des cadets de la Savoie puis j'ai préparé pas mal de vélos dont ceux d'Arthur qui fait 25^{ème} et de Bastien qui fait 6 chez les espoirs. Mais bon, je préfère remonter sur le vélo pour la prochaine manche à Pontchâteau.»

» COMPTEUR / 24 VICTOIRES / 30 PODIUMS

DAMIEN TOUZÉ ET JULES ROUEIL EN STAGE AVEC L'ÉQUIPE FDJ

Lauréats du Trophée Madiot Cadet, Damien Touzé et Jules Roueil respectivement 1^{er} et 2nd, iront passer deux jours en décembre à Pen Bron avec l'équipe FDJ sur l'invitation d'Yvon Madiot. L'occasion pour eux de découvrir les coulisses d'une équipe professionnelle et de partager quelques kilomètres entre Pen Bron et Pontchâteau à vélo bien sûr. Les deux compères ont déjà posé pour la photo devant le bus de l'équipe pro lors du Tour Poitou Charente en fin de saison. Rendez vous pris donc avec les pros le 9 décembre prochain.



Jules Roueil (UC Entralle Parne Forcé) et Damien Touzé (UV Neubourg) devant le bus des pros.

KM PARIS TOURS : DE PEU POUR THÉOPHILE LEBLANC ET VALENTIN MADOUAS



L'Avenue de Grammont n'aura pas souris à Valentin Madouas (Bic 2000) et Théophile Leblanc (Vannes)

Pour finir la saison, les cadets et les juniors avaient rendez vous à Tours pour le Kilomètre Paris Tours, course d'attente avant l'arrivée du Paris Tours Espoirs et Paris Tours Pro. Plusieurs coureurs cadets et juniors de la U19 Racing Team sont venus se tester sur l'avenue de Grammont. Théophile Leblanc termine 2nd juste derrière Benjamin Gil qui signe là son 2nd succès consécutif. Valentin Madouas termine 4^{ème}. Un peu déçu, les deux champions de France de l'Américaine ont pu porter leur tenue de Champion de France.

photo Fabrice Lambert / Sportbreizh.com

ARTHUR PENNETIER S'EST BIEN ADAPTÉ A SA NOUVELLE RÉGION

Arthur Pennetier, junior 1, est scolarisé au Lycée Louis Armand à Chambéry depuis la rentrée scolaire. Jusqu'à présent licencié en Ile de France, Arthur est venu s'installer en famille à Montcel et à découvert avec son nouveau club, Chambéry Cyclisme Compétition, les cols et routes de la Savoie. Avec déjà deux succès dans les sous-bois, Arthur a bien l'intention de faire son palmarès maintenant en Rhône Alpes. 25^{ème} lors de la 2nde manche, il remonte à chaque manche pour aller chercher sa qualification pour les championnats de France de cyclocross.

«Je suis parti lors de la 1^{ère} manche dans les derniers, et je suis remonté à la 37^{ème} place. A Besançon, j'ai pas de chance alors que j'étais environ 15^{ème} je casse ma manette dans le dernier tour.»



Arthur Pennetier (CC Chambéry) est bien déterminé à se qualifier pour les France.

MAXIME DÉROUINT À L'AISE EN PAYS-DE-LOIRE

Le cyclocross c'est son truc. Très à l'aise techniquement, Maxime Dérouint, junior 1 du CC Castelbriantais a remporté pas moins de 5 victoires depuis le début de sa saison en cyclocross. Un résultat satisfaisant au niveau régional. Après une bonne première manche à Saverne, Maxime espérait mieux. Mais bon voilà, incident de course, chute, il faut repartir loin loin derrière et tout remonter pour venir terminer 26^{ème} dans la roue d'Arthur Pennetier à Besançon : « J'espérait mieux, l'an dernier j'avais terminé 2nd ici en cadet... Mais ça c'était avant ! Revanche à Pontchâteau »



Maxime Dérouint (CC Castelbriantais) une vraie maîtrise technique sur parcours difficile.



LA RÉUSSITE PASSE
PAR LE DOUBLE PROJET



Chaque occasion est bonne pour aborder avec les coureurs l'importance du double projet scolaire et sportif. Exemples lors du stage de cyclocross de Pontchateau.

Durant une semaine début novembre, les juniors de la U19 Racing Team sont rassemblés à Pontchateau pour le premier stage de la promotion 2013, la sixième.

Le premier soir, après une bonne journée de voyage et une petite sortie route pour se dégourdir les jambes, les coureurs ont échangé sur leurs attentes à la fois sur le stage et à la fois sur l'accompagnement du staff durant la saison.

«Le stage a été conçu à la fois pour ceux qui sont en saison, les crossmen qui sont au nombre de six, et pour les autres, en coupure pour la plus part.» explique David Giraud, coach.

Un programme de stage donc adapté avec des temps sportifs (footing tous les matins à jeun, séance de cyclocross, sports collectifs) et des temps d'échange et de formation.

La formation est au coeur du projet de la U19 Racing Team. Lors de ce stage, différents intervenants sont venus rencontrer les coureurs, comme Jean-Pierre Bonnenfant de chez SRAM qui a passé la journée de mardi avec les coureurs pour leur donner quelques conseils et faire le point avec les crossmen en particulier.

«J'ai pu apprendre un peu plus sur les réglages de mes vélos» raconte Raphaël Gay qui a réglé ses dérailleurs SRAM Red avec Jean-Pierre sur ses vélos de cyclocross. *«La mécanique, ça s'apprend. Les composants sont de plus en plus techniques et c'est nécessaire pour chaque sportif aujourd'hui d'apprendre à bien utiliser et entretenir son matériel»* explique Jean-Pierre Bonnenfant qui intervient depuis plusieurs années auprès des juniors de la U19.

Mercredi matin, alors que les coureurs s'entraînent en cyclocross sur le site de Coetz-Roz où aura lieu la prochaine manche du Challenge National le 9 décembre, les juniors ont eu la visite



du directeur sportif adjoint de l'équipe professionnelle FDJ, Yvon Madiot. Venu en voisin, Yvon Madiot a été plusieurs fois Champion de France de Cyclocross et c'est donc sous son oeil expert et avisé que les juniors l'ont rencontré.

«C'était une belle surprise» se rappelle Jules Roueil qui habite d'ailleurs pas très loin de chez Yvon Madiot en Pays de Loire. *«Le staff nous avait fait la surprise de sa visite. Il a pu nous voir à l'oeuvre en plein exercice et nous avons également bien échangé avec lui ensuite l'après midi».*

Après une rapide présentation des uns et des autres lors d'une pause sur le terrain, les coureurs ont effectué un exercice de «course» sur 15 minutes. Les «non crossmen» prirent le départ quelques dizaines de secondes avant leurs col-



EXERCICES :

Sous l'oeil de David GIRAUD, coach de la U19, les juniors ont pu travailler la technique durant le stage à Pontchateau.



Arthur Pennetier (Chambéry Cyclisme Compétition) mène de front son projet scolaire et sa double saison sportive cyclocross / route.

«CE QUI M'A MARQUÉ, C'EST L'IMPORTANCE DU DOUBLE PROJET SPORTIF / SCOLAIRE DANS LE RECRUTEMENT D'UN COUREUR PROFESSIONNEL CHEZ LA FDJ. », RACONTE PIERRE IDJOUADIENE.

WNERF!

CONTENTION / COMPRESSION

DYNAMIQUE



LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

WWW.TOPSPORTIF.COM

SA MÉDICAL TEXTILE ARIÈGEOIS 4A AVENUE DU MARÉCHAL LECLERC - 09300 - LAVELANET
TEL : +33(0) 561 050 732 - FAX : +33(0) 561 050 734 - MAIL : CONTACT@SA-MTA.COM

lègues. C'est Valentin Madouas qui réalisa le meilleur départ et qui resta longtemps en tête de course avant que les crossmen le rejoignent.

Après le repas, les coureurs, un peu intimidés, s'installèrent en demi-cercle autour d'Yvon Madiot pour échanger avec lui sur leurs projets cyclistes et scolaires.

«Yvon s'est présenté et nous a raconté son travail et comment il fonctionne dans le recrutement des coureurs. Ce qui m'a marqué, c'est l'importance du double projet sportif / scolaire. Il a beaucoup insisté dessus et nous a demandé à chacun quels étaient nos études et nos projets scolaires.» raconte Pierre Idjouadiene. «Je lui ai demandé d'ailleurs si un sportif de haut-niveau, qui passerait pro, pouvait continuer un cursus scolaire. Il nous a donné des exemples de réussite du double projet avec Jérémy Roy.»

Les coureurs de la U19 Racing Team ont tous un double projet scolaire / sportif. Ils sont d'ailleurs suivi chaque mois par le staff afin de bien gérer la réussite sportive et scolaire. «On le voit chaque année, l'importance de bien débuter l'année scolaire avec de bons résultats. Les résultats sportifs sont souvent liés aux résultats scolaires» explique Nicolas Boisson, responsable sportif de la U19 Racing Team.

L'exemple de Nans Peters est flagrant : Nans réalise sa plus belle saison en junior 2 en réussissant son BAC S et en intégrant une section d'un IUT Génie des Matériaux pour Sportifs de Haut-Niveau au Bourget du Lac. Cette double réussite est liée. Quand Nans fin mai a eu son dossier d'accepté pour la poursuite de ses études, il s'est libéré d'une contrainte, d'un poids. Il savait alors que son avenir scolaire était sur la bonne route... Ce qui lui a libéré également au niveau sportif et les succès que l'on lui connaît cet été. Autre visiteur durant le stage, Pierre-Henri Lecuinsinier, aujourd'hui Espoir 2 au sein de la DN1 de Vendée U, est venu également en voisin rencontrer les juniors. De longs échanges sur son expérience dans la catégorie junior, mais aussi son passage chez les espoirs, la gestion de ses saisons ont été apprécié par les coureurs : «C'est un vrai plus pour moi de rencontrer quelqu'un comme PHL» raconte Valentin Madouas, «il a eu à gérer aussi une saison sur piste en junior 1 et sur route. Faire des choix c'est compliqué. Avoir l'avis d'un «ancien» c'est top...»

L'importance du double-projet est capital dans la réussite de chaque athlète. La U19 Racing Team s'inscrit dans cette logique tout comme on a pu le constater les échelons supérieurs. L'ensemble de nos sportifs ont bien intégré ces éléments et ont trouvé des réponses à leurs questions durant ce stage.



Yvon Madiot (FDJ) entouré des juniors de la U19 Racing Team tout à son écoute.



A L'ÉCOUTE :
Yvon Madiot a pris le temps de rencontrer et d'échanger avec les juniors lors de leur séance de cyclocross.



FLAHUTE :
Damien Touzé, même en coupure, s'est pris au jeu du cyclocross...



PRÉCIS :
On ajuste la hauteur du guidon en enlevant ou ajoutant une baguette. Opération délicate à réaliser avec précision pour ne pas créer du jeu dans la fourche ensuite.



POSITION :
Jules ROUEIL avec son coach, Nicolas BOISSON, ont profité du stage pour régler correctement la position en cyclocross. Quelque soit la discipline, il est indispensable de le faire.

PAROLES DE COUREURS CARNET DE CROSS

Les voilà dans les sous-bois depuis septembre, dans toutes les conditions climatiques. Les juniors «crossmen» de la U19 Racing Team nous livrent leur carnet de route.

S'adapter. Arrivé cet été après les championnats de France de l'Avenir tout droit de son Ile-de-France, Arthur Pennetier a découvert son nouveau club, Chambéry Cyclisme Compétition et le cyclocross en Rhône-Alpes : «Il y a un calendrier très dense avec plusieurs cross tous les week-end. Le niveau y est également très élevé» raconte Arthur qui avait terminé 11^{ème} l'an passé aux Championnats de France cadet à Quelneuc. «J'ai du vite m'adapter à ma nouvelle région et je m'entends bien avec tout le monde, notamment Rémy Rochas avec qui je suis en cours au lycée. Le début de la saison s'est bien passé avec deux victoires pour ma première année chez les juniors.»

Si il a une marche de progression intéressante, Arthur a déjà bien progressé aux contacts des meilleurs juniors Rhône-alpins terminant dans le top 40 lors de la 1^{ère} manche et 26^{ème} lors de la 2^{ème} manche. «Il faut encore que je travaille la résistance et le cardio pour pouvoir suivre les meilleurs. La fin de saison est proche et encore éloignée à la fois... il y a un enchaînement de grosses courses et il faut faire un choix... J'ai le Championnat de France en ligne de mire avec un Top 15 à la clef ça serait vraiment bien et puis entre temps le Superprestige de Diegem me servira d'expérience, de préparation et une grande dose de plaisir»

Être organisé.

Le junior 1 des Pays de Loire, Maxime Dérouint, licencié au CC Chateaubriant, doit jongler entre les horaires de cours, l'apprentissage en entreprise et les séances de cyclocross. «Ce n'est pas évident surtout quand je dois m'entraîner le soir dans la nuit.» explique Maxime. «Les courses de début de saison se sont bien passées. 5 victoires au niveau régional. Je suis satisfait de

mon entrée chez les juniors.» Déçu de ces premières manches où il ambitionnait plutôt un top 15 notamment à Besançon où il avait terminé 2nd l'an passé chez les cadets, Maxime doit en-

cher à combler ses lacunes tout en jonglant dans son emploi du temps pour atteindre ses différents objectifs.

Progresser petit à petit.

Si son début de saison n'était pas à son goût, le sociétaire de Tain Tournon et élève au Pôle Espoir de St Etienne, Teddy Rascle, junior 1, s'est rattrapé depuis en remportant notamment la course de sélection Rhône-Alpes à Belleville et terminant 2nd junior à Cognin derrière son ami et vice-champion d'Europe, Clément Russo. «Je me suis bien intégré au Pôle Espoirs de St Etienne, je me suis fait des nouveaux amis» raconte Teddy. Travailleur et assidu à l'entraînement, Teddy sait ce qu'il lui reste à travailler : «J'aimerais surtout travailler sur ma force et mon endurance durant la course». Organisé, Teddy mène de front ses études et le vélo : «Je me laisse un temps libre chaque soir pour pouvoir tout faire et j'essaye d'avoir un maximum d'avance sur mes devoirs.»

13^{ème} à Besançon, ses objectifs sont clairs : «mes objectifs seraient d'essayer de rester dans le Top 15 du Challenge National et pourquoi pas viser le Top 10. Pour la suite, je souhaite progresser encore plus pour connaître vraiment mon niveau.»

Apprendre de ses erreurs.

«Mon début de saison ne s'est pas déroulé comme je le voulais. Mais la saison ne s'arrête pas là. Je dois encore beaucoup progresser sur des points qui sont incontournables dans le vélo.» explique Anthony Kuentz, coureur de l'ESEG Douai. Déçu de son début de saison avec une 95^{ème} place à Saverne, Anthony relativise et se projette sur la suite : «J'ai su passer au dessus de mes déceptions



Arthur Pennetier (Chambéry Cyclisme Compétition) a fait une jolle remontée au général.

core parfaire ses entraînements en travaillant la puissance. «Mon objectif est de faire un Top 15 aux Championnats de France à Nommay». Nul doute que le spécialiste de la discipline cher-



Teddy Rascle (Tain Tournon)



Mathieu Morichon (Creuse Oxygène)



Maxime Dérouint (CC Castelbriantais)



Raphaël Gay (Creuse Oxygène)

OBJECTIF TOP 15

pour aller de l'avant, progresser et pouvoir devenir plus fort.

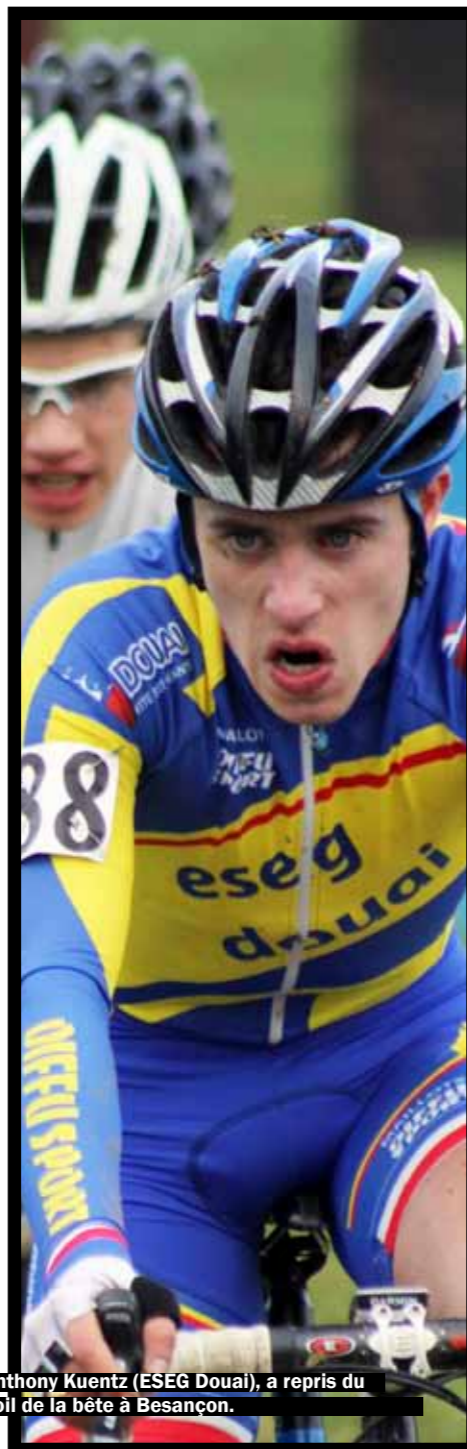
Elève en Sport-Etude, Anthony arrive à concilier les deux : «J'ai vraiment la chance d'être dans un sport-étude où nous avons des horaires aménagés. J'ai un très bon emploi du temps donc j'arrive vraiment bien à gérer les deux.»

Anthony a des envies de bien faire et souhaite oublier le début de saison. 28^{ème} à Besançon en partant 95^{ème}, il a su montrer sa volonté : «Je veux bien figurer sur ma fin de saison. Mes objectifs sont : la dernière manche du Challenge National à Pontchâteau et le Championnat de France à Nommay.»

Réaliser ses rêves.

En Limousin, terres de cyclocross (cf Génération Avenir #11) Mathieu Morichon et Raphaël Gay font le spectacle tous les week-end. Les deux élèves du Pôle Espoir de Gueret se sont illustrés depuis le début de saison. Mathieu Morichon, junior 2 de Creuse Oxygène tout comme son collègue Raphaël Gay, a remporté depuis le début de saison 8 victoires régionales. «C'est satisfaisant au niveau régional. Mais je suis passé à côté de ma première manche du Challenge National à Saverne. Je n'étais pas dedans.» raconte Mathieu qui a pris confiance en lui au fur et à mesure de sa saison. «Besançon, je veux l'oublier également. Je sais que je suis capable de gagner et d'être sur un podium d'une manche nationale. Le niveau est élevé cette année. Les juniors 1^{ère} année sont également fort.» reconnaît Mathieu qui espère bien par la suite intégrer l'Equipe de France : «les places sont chères cette année. 3 places seulement au lieu de 6 habituellement. Cela ajoute encore plus de compétitivité sur les manches du Challenge.»

Méthodique et travailleur, Mathieu est entraîné cette saison en cross par François Trarieux, le CTR du comité du Limousin. «Je ne peux pas cacher qu'après avoir connu les podiums nationaux en cadet il y a deux ans, j'ai bien envie de revivre cela d'ici la fin de saison. Pontchâteau et Nommay seront des objectifs incontournables.»



Anthony Kuentz (ESEG Douai), a repris du poil de la bête à Besançon.

Prendre du plaisir.

Son collègue de club, Raphaël Gay, a montré de belles qualités depuis le début de saison : «j'ai débuté tardivement la saison de cyclocross, ce qui ne m'a pas empêché d'être au rendez-vous de Saverne. Il m'a pas manqué grand chose pour être sur le podium. C'est rageant. J'ai participé aux Championnats d'Europe au Royaume Uni. J'étais pas bien en début de course. De plus, j'ai cassé mon dérailleur. Après avoir couru 600 mètres - ce qui m'a débloqué physiquement - je termine avant dernier alors que j'étais dans le groupe pour la 15^{ème} place. Déçu mais j'ai pu voir le niveau que j'avais. Super aussi la 2^{ème} place de Clément Russo ce jour-là.»

Lors de la 2^{ème} manche du Challenge National à Besançon, Raphaël n'a pas eu de chance à nouveau. Lors du premier tour où il avait pris un très bon départ, Raphaël se fait accrocher dans les planches par un autre coureur le contraignant à passer par le poste de dépannage pour changer de vélo. Reparti de loin, il se lance dans une folle remontée pour venir terminer à la 6^{ème} place. Déçu mais pas abattu, Raphaël cherchera à Pontchâteau à prendre sa revanche lui qui a déjà réalisé une belle saison en junior en VTT sous les couleurs de l'Équipe de France avant d'entrevoir les championnats nationaux.

Les juniors qui suivent le programme U19 Racing Team ont tous terminé à Besançon dans les 30 premiers. Une belle performance. La suite de la saison les emmènera à la dernière manche du Challenge National à Pontchâteau, site qu'ils ont repéré à plusieurs reprises lors du stage de cyclocross réalisé début novembre.

Les championnats de France seront bien sur pour chacun l'occasion de montrer son niveau et d'aller chercher le «saint graal». Avant, l'ensemble de l'équipe sera rassemblée à Lille durant 5 jours pour participer au Superprestige à Diegem le 30 décembre et suivre une formation mécanique dans le cadre du montage des vélos pour la saison route...

Car après la saison de cyclocross, la route sera l'occasion de retrouver nos juniors tout au long du printemps / été.



Teddy Rasclé (Rhône Alpes) réalise sa plus belle performance au niveau national en terminant 13^{ème} à Besançon. Ci dessous, le départ des juniors à Besançon.



Le Challenge National de Saverne a offert des bains de boue à tous les coureurs, ici avec Mathieu Morichon. Les juniors s'en rappelleront.



Clément Russo (Rhône Alpes) donne le tempo, dans sa roue, Mathieu Morichon bien placé avec ses collègues du Limousin. Teddy Rasclé vient au contact des meilleurs.



COMMENT GÉRER UNE DOUBLE SAISON ?

Beaucoup de nos coureurs juniors à la **U19 Racing Team** ont la particularité d'effectuer une **double saison été/hiver** avec la pratique du cyclocross et de la route. Conseils de coach.

dossier réalisé par **Nicolas Boisson**, entraîneur à la U19 Racing Team



Teddy RASCLE (Tain Tournon) réussit les deux disciplines puisqu'il était l'an passé champion Rhône Alpes de cyclocross et de route chez les cadets !



Mathieu MORICHON (Creuse Oxygène) est aussi à l'aise dans les sous-bois que sur route.

Mathieu Morichon, Raphaël Gay, Maxime Derouint, Arthur Pennetier, Anthony Kuentz ou encore Teddy Rascle font parti de ces jeunes qui ne peuvent se passer d'avoir un dossard dans le dos ... Mais comment font-ils ?

Lorsque l'on aime tout autant le cyclocross à la route et que l'on participe aux compétitions, cela demande une organisation qui ne doit pas être prise à la légère si l'on veut perdurer à long terme. Avant de commencer sa saison hivernale et estivale, il est indispensable de définir ses objectifs qui serviront à concevoir votre programmation annuelle. Les plans d'entraînements proposés répondront à une démarche par étapes bien précises et spécifiques afin d'être au maximum de son potentiel le jour J.

Cette polyvalence à effectuer deux disciplines possèdent des avantages (phénomène de transversalité : apport d'une discipline vers une autre ; maintien de la motivation...), mais qui dit avantages dit également inconvénients (moins de répit sur l'année, gestion des périodes de récupération, concentration annuelle, besoin de matériels supplémentaires...).

Même si ces disciplines sont comparables dans l'effort, les spécificités sont différentes sur les plans énergétiques/neuromusculaires, technico/tactiques, psychosociaux ou biomécaniques. En cyclocross par exemple les durées pour une course juniors sont de 40mn tandis que sur route, les durées sont de 3-4 heures. Des parties à pied, des changements de vélo et des types de terrains différents (boue, sable...) ont lieu en cross ce qui n'est (logiquement !) pas le cas sur route. Ces différences dans la pratique oblige l'athlète à s'entraîner différemment pour conserver cette polyvalence.

Quelque soit la pratique, il est important d'évaluer son coureur dans la discipline respective aussi bien physiquement que techniquement ou tactiquement. Bien que le physique soit l'élément clef de la performance dans les deux pratiques (d'où la nécessité des tests d'évaluation du potentiel physique en laboratoire + terrain) la technique ou tac-



Maxime DEROUINT (CC Châteaubriant) se partage entre le cyclocross et la route même si le cyclocross est sa discipline favorite.

Lorsque l'on aime tout autant le **cyclocross** à la route et que l'on participe aux compétitions, cela demande une **organisation** qui ne doit pas être prise à la légère si l'on veut perdurer à long terme.

Pratiquer deux disciplines, à deux périodes bien différentes de l'année demande une rigueur dans sa planification, son matériel, son investissement... mais avant tout, il est primordial de vouloir pratiquer cette discipline.

tique viendront en deux ou troisième position. Sur la route, je mettrais la tactique en deux (attaquer, lancer son sprint au bon moment...) alors qu'en cyclocross je dirais que la technique prend le dessus (passage des dévers, descentes/remontées de vélo) à la tactique. Ces évaluations se feront à partir de tests techniques et tactiques mais également à travers une observation de l'athlète.

Chaque discipline étant bien spécifique, il faudra repartir sur des nouveaux programmes à la fin de chaque saison. Volume horaire, sports pratiqués, temps accordé à la discipline et ces thématiques... vont être proposés afin de répondre aux besoins de la discipline. En période hivernale par exemple, même à 15 jours des championnats, des séances de course à pied feront partie intégrante du programme d'entraînement ce qui ne sera pas le cas sur route. Vos forces et vos faiblesses doivent être identifiées afin de les travailler durant vos saisons.



Raphaël GAY (Creuse Oxygène) est sur trois disciplines : Cyclocross, VTT et Route. Un choix cornélien !

Les objectifs devront être bien établis à l'avance afin de vous préparer correctement, et ce quelque soit votre niveau. Gagner la Bobet en Mars, la première manche du challenge national route en Avril, la Classique des Alpes en Juin, le France route en Aout, le premier Superprestige en Novembre et le France Cross en Janvier est impossible (Si quelqu'un y arrive : respect). Il faudra obligatoirement placer deux coupures à la fin de chaque saison qui vous obligeront à faire l'impasse sur certaines courses.

Pour arriver en forme et en fonction de ses propres objectifs, il faudra déterminer différentes périodes de préparation physique (générale, orientée, spécifique, pré-compétitive...) et organiser des cycles de travail bien précis en fonction de la date échéante. Ces cycles de durée plus au moins grande, allant de la semaine (microcycle), au mois (mésocycle) et au trimestre (macrocycle) ont chacun des objectifs bien précis (ex : développement des qualités d'endurance, de la puissance maximale aérobie...). A la fin de chaque cycle, nous aurons toujours une période de récupération active permettant d'assimiler l'entraînement effectué en amont, sans accumuler de fatigue néfaste à la

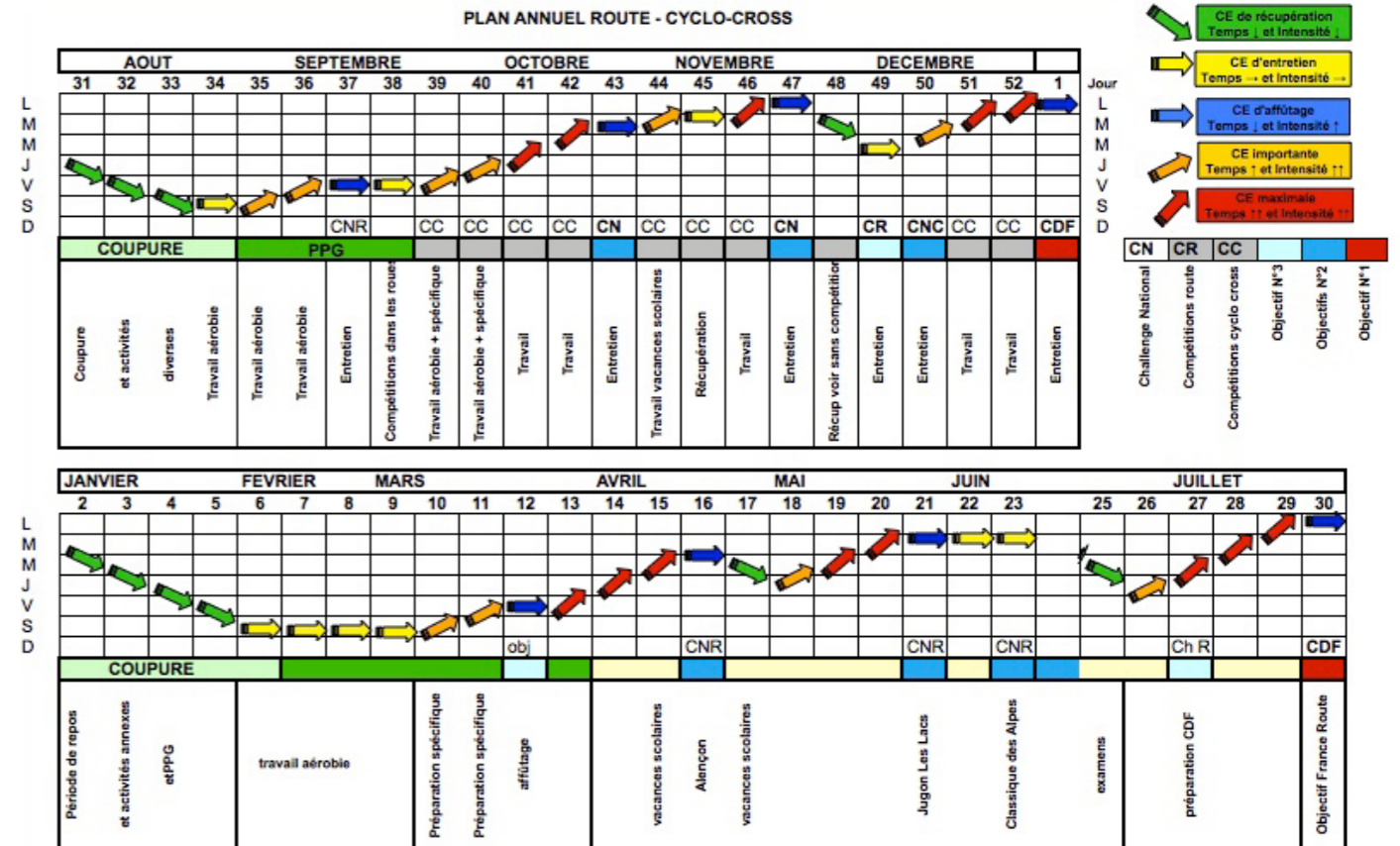
performance => Principe d'Entrainement/Récupération. L'objectif est d'atteindre son plus haut niveau de performance le jour de votre objectif (que se soit un championnat régional ou mondial, la planification de l'objectif reste la même).

En pleine saison route, votre entraînement sera axé uniquement sur des sorties route. En effet, il est très rare de voir un coursier aller nager, courir ou rouler avec son vélo de cross en plein mois de juillet. Ces sports sont pourtant pratiqués sur la période hivernale, en y insérant des sorties route. Le cross demande un programme d'entraînement plus varié mais également, parfois plus difficiles en terme de conditions météorologiques (froid, vent, neige, brouillard, boue... fait moins rêver que le monoï et les 35°C !). Il n'y a pas de temps idéal, c'est simplement une question de choix et de motivation. (ex : skieurs/surfeurs).

Le programme sera proposé de façon individuelle en fonction de l'athlète en tenant compte de ses objectifs, de ses priorités, de son état de forme... et de ses contraintes scolaires/professionnelles. Dans le groupe de la U19, nous avons des coureurs suivant leurs scolarités dans des lycées à horaires aménagés tandis que d'autres suivent des voies professionnelles aux horaires parfois très compliqués ! Le coureur qui fait ces 35h par semaine en finissant le travail à 19h ne pourra faire le même programme que celui qui termine à 15h tout les jours. Il faudra essayer d'adapter les séances en proposant du travail sur home trainer par exemple plutôt qu'une sortie sur la route avec la frontale !

Pratiquer deux disciplines, à deux périodes bien différentes de l'année demande une rigueur dans sa planification, son matériel, son investissement... mais avant tout,

il est primordial de vouloir pratiquer cette discipline. Victoire ou non, ce n'est que du bonus : l'essentiel est de se faire plaisir sur son vélo sans décrocher au niveau scolaire !



Exemple de planification d'un coureur crossman / routier ayant comme objectifs principaux : les Championnats de France. © Philippe Chanteau

UNE DÉMARCHE STRUCTURÉE : 6 ÉTAPES POUR RÉUSSIR

Première étape : Déterminer les spécificités de la discipline.

Chacune des disciplines cyclistes est bien différentes en termes de spécificités. Bien que votre outil de travail soit un vélo, un pistard et un bicrosses ont des facteurs de performance très différents. C'est également le cas pour un routier-crossman ! Il est important de déterminer chacun d'entre eux afin de vous guider dans les points à travailler à l'entraînement.

Deuxième étape : Evaluer le niveau du coureur.

Afin de connaître le potentiel de votre athlète et de le comparer au modèle de compétition mais aussi à chiffrer les progrès réalisés, cette étape est devenue indispensable de nos jours. Les tests de puissance en laboratoire et les tests à l'entraînement grâce au capteur de puissance (comme le pédalier SRAM QUARQ) permettent ainsi d'évaluer le potentiel physique. Ajouté à ces mesures, l'observation et des évaluations techniques serviront à identifier les forces et les faiblesses de l'athlète, là où les résultats en compétitions ne reflètent pas toujours la réalité.

Troisième étape : Faire le bilan de la saison précédente.

Ceci revient à faire le bilan de ce qui a été fait ou pas fait. L'objectif majeur de cette étape est de récupérer des informations et d'en tirer des enseignements pour la saison à venir. Le carnet d'entraînement du coureur sera ainsi analysé en traitant de multiples informations sportives (km parcourus, nombre d'heures, temps accordé à la discipline et les thématiques, état de fatigue...) que des informations relatives à son rythme de vie (contraintes scolaires/professionnelles, vie sociale...).

Quatrième étape : Etablir les objectifs de la saison.

Il est important de les déterminer le plus tôt possible dans le but de structurer et d'améliorer la qualité de vos entraînements. Etre au top de son potentiel tout au long de l'année est impossible ; il sera donc indispensable de cibler des courses prioritaires (objectifs) et des courses de préparation. En effet, certaines qualités demandent une préparation rigoureuse lorsque l'on souhaite être à 100%. Attention, cela ne signifie pas pour autant qu'il est impossible de gagner lorsque l'on est à 80% de ses capacités ou que ce n'est pas un objectif !

Cinquième étape : Elaborer le programme d'entraînement.

Pour arriver en forme, il est indispensable d'effectuer une planification qui répond à des cycles bien précis : on ne peut pas travailler toute l'année de la même manière, à la même intensité si l'on cherche à obtenir des pics de forme. De plus, nous savons que l'état de forme optimale du sportif est passager. Nos programmations et périodes d'entraînements seront alors découper en périodes et cycles de préparation de durée différente, avec un plan d'entraînement écrit qui reflète des axes de travail et des priorités pour atteindre la performance.

Sixième et dernière étape : Individualiser le programme d'entraînement.

Bien que vous ayez construit un programme prévisionnel, il faudra sans cesse adapter ce dernier de façon quasi hebdomadaire. En fonction des réactions de votre athlète face aux charges de travail (sensations, humeur, état de fatigue, imprévus), vous proposerez un entraînement individualisé ! Deux coureurs préparant un même objectif vont s'entraîner différemment (thématiques de travail similaires mais contenus différents).

PPG

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

Comme disait un certain Bernard Hinault

« **Avant d'être coureur cycliste, il faut avant tout être un athlète** ».

Cette phrase trouve tout son sens lorsque l'on y regarde de plus près.



Nicolas BOISSON
Responsable Sportif à la U19 Racing Team

Pour un routier qui ne pratique pas de cyclo-cross, une saison cycliste se déroule généralement du mois de Mars à Octobre ce qui représentent 8 mois sur le vélo. A la fin de celle-ci, il est indispensable de faire son bilan de saison, d'effectuer la fameuse « coupure » puis de reprendre les activités en commençant par la PPG.

La préparation physique générale qui désigne l'ensemble des activités physiques pratiquées en dehors sa discipline a pour objectif premier de former un athlète.

Afin de se régénérer physiquement et mentalement tout en limitant la baisse du potentiel, la coupure durera entre 2 et 3 semaines. Il faut savoir que tout repos prolongé, sans activité, occasionne une diminution notable du potentiel physique du cycliste, perte d'autant plus importante que le niveau de l'athlète est élevé. En période hivernale, un arrêt total prolongé d'activité physique ne peut être envisagé. En effet, durant cette période de non compétition, il est dans l'intérêt de l'athlète de s'entretenir afin de conserver et de renforcer sa condition physique en vue de la préparation spécifique à venir.

Un programme élaboré, comprenant diverses activités physiques sera proposé en fonction de l'âge, du niveau

du coureur et du temps dont il dispose.

Comme dans nombreux sports, le plan d'entraînement se base tout d'abord sur la condition physique générale. Durant cette période, il faudra commencer par solliciter votre organisme en endurance sur des efforts de type aérobie, puis d'insister de façon plus spécifique sur les groupes musculaires qui n'ont pas l'habitude de travailler en pleine saison. Le cyclisme sur route est une discipline qui développe en prédominance les membres inférieurs, il est donc indispensable de solliciter le haut du corps durant l'intersaison (lombaires, dorsaux, bras). L'objectif est de rétablir les éventuels déséquilibres musculaires haut/bas du corps, sans oublier de renforcer les muscles qui vous serviront dans le geste de pédalage (quadriceps, ischios jambiers...). Contrairement à ce que beaucoup peuvent penser, le haut du corps est aussi un des déterminants de la performance cycliste (ex : abdominaux lors d'un sprint, lombaires lors d'un clm...)

La PPG du cycliste vise à développer les différents systèmes de l'organisme (circulatoire, respiratoire, nerveux...), mais aussi à renforcer de façon équilibré et globale l'ensemble des groupes musculaires (haut et bas du corps - nécessaires ou non au geste de pédalage).



Courir, skier, nager... tant de possibilités pour bien se préparer tout en se changeant les idées ! la PPG, y a que du bon !

La course à pied, le trail, la natation, la musculation, sports co ainsi que les activités « alpines » (ski, raquette...) et autres disciplines cyclistes sont des activités qui trouvent toute leur place durant l'intersaison (novembre à février).

Le cycle PPG est très intéressant et ne doit en aucun cas être négligé. Commençant généralement au mois de novembre jusqu'à la reprise des compétitions en mars, cette longue période doit vous permettre de faire un certain « break » avec sa spécificité. En effet, pédaler 12 mois sur 12 est inenvisageable sous peine de basculer dans le surentraînement ou du burn-out psychologique. Diverses activités pourront être pratiquées ayant différents buts comme entretenir les qualités foncières, travailler ses faiblesses ... dans un esprit le plus ludique et le moins monotone possible.

La séance de renforcement musculaire devra être gardée toute la saison par un léger rappel par semaine, dans le but de garder les bénéfices

du travail effectué en amont.

Durant cette période de PPG, veillez à garder au moins une séance de vélo par semaine tel que le VTT, le cyclo-cross, la piste ou encore le BMX... A travers des disciplines cyclistes autres que sa spécialité, l'objectif est de développer/renforcer ses habilités physiques et techniques, et pour certains, c'est aussi l'occasion d'avoir toujours un dossard dans le dos en mettant l'accent sur le plaisir et sans contraintes !.

Sur la période de PPG, même si les activités sont effectuées hors sa discipline, il faudra conserver au moins une séance par semaine de vélo (route, vtt, cyclo-cross ou piste).

Exemple de thématique à inclure dans une séance de course à pied :

- Sur un stade (piste, terrain de football...) enchaîner 50m de talon-fesses, 50m de footing cool, 50m montées de genoux, 50m de footing, 50m de foulées bondissantes, 50m de footing... Les combinaisons sont multiples. Libre à votre imagination

- Utiliser les marches d'un long escalier en ville, des gradins du stade.... Il s'agit alors d'enchaîner des montées et descentes de marches en imposant différentes contraintes au coureur : pieds joints, cloche-pied, montées de genoux, marche 2 par 2, départ assis... Enchaînez quelques séries de différentes façons (entrecoupées de petites périodes de récupération entre chaque série afin de garder une bonne coordination au niveau du geste).

- Rendez-vous sur un parcours de santé et effectuez les différents ateliers. Avec la musique de Rocky dans votre MP3, vous aurez tout l'air d'un mini combattant.

A CHACUN SON SPORT !

**COURSE A PIED****Les plus**

- Excellent travail cardiovasculaire
- Facile à pratiquer quelque soit la météo - l'heure - le lieu,
- Amélioration de la proprioception
- Excellent en renforcement musculaire
- Demande peu de temps par séance

Les moins

- Traumatissant sur le plan musculo-tendineux notamment le travail excentrique (descentes)

Conseil du coach :

- Éviter de courir sur la route
- Pas dépasser 1h
- Aller à son rythme tant en montée qu'en descente
- Inclure des thématiques (accélération, travail dans les escaliers...)
- Prévoir une bonne paire de chaussure
- 2 séances par semaine

**NATATION****Les plus**

- Excellent travail cardiovasculaire
- Excellent travail respiratoire
- Renforcement musculaire complet

Les moins

- Peu ludique
- Pas de travail spécifique au niveau des membres inférieurs

Conseil du coach :

- Alternier crawl/brasse/dos
- Travailler les apnées statiques et dynamique
- S'y rendre avec un collègue
- 1 séance par semaine

**SPORT COLLECTIFS**

(foot, hand, sports de raquette)

Les plus :

- Très Ludique
- Travail des appuis et de la proprioception,
- Très bon en renforcement musculaire

Les moins :

- Attention aux blessures (appuis : chevilles - genou & contact - coups)

Conseil du coach :

- On reste sur du jeu et non du combat (foot, hand)
- Bien s'échauffer avant,
- (Nécessite des terrains)
- 1 à 2 séances par semaine

**SKI DE FOND****Les plus :**

- Excellent travail cardiovasculaire
- Excellent en renforcement musculaire global
- Ludique
- Travail des trajectoires
- Travail des appuis

Les moins :

- Prix (matériels + forfaits)
- Accès aux pistes
- (conditions météo parfois difficiles)

Conseil du coach :

- Aller à son rythme
- Prendre le temps de faire la technique avant la pratique

**MUSCULATION****Les plus :**

- Excellent renforcement musculaire
- Facile à pratiquer quelque soit la météo et le lieu (gainage, abdos, pompes...)

Les moins :

- Attention aux blessures
- Pas toujours ludique

Conseil du coach :

- Travail avec le poids du corps pour les néophytes (pas besoin d'aller en salle)
- Demander les positions à adopter
- Ne cherchez pas à mettre du poids

**ACTIVITES CYCLISTES**

(bmx, piste, vtt, cross)

Les plus :

- Travail cardiovasculaire
- Excellent travail technique
- Ludique
- Facile à pratiquer quelque soit la météo
- Se rapproche de sa discipline

Les moins :

- Attention aux blessures (bmx)
- Matériels spécifiques

Conseil du coach :

- Varier les pratiques
- Pratiquer sans contraintes et sans recherches absolues de performance
- 2 séances par semaine

10_{km} 21_{km} 42_{km}
KIPRUN MD

LE COUPLE
AMORTI - DYNAMISME
 OPTIMAL



Développé avec
 Stéphane DIAGANA
 Chef de produit Kalenji

Champion du monde du
 400 mètres haies en 1997.



...vous présente la gamme **KIPRUN**


Kalenji



Short Distance



Middle Distance



Long Distance



TEDDY RASCLE

«MA NOUVELLE VIE AU PÔLE»

TEDDY RASCLE, 16 ANS, EST SCOLARISÉ AU PÔLE RÉGIONAL RHÔNE ALPES DE CYCLISME À ST ETIENNE DANS LA LOIRE. UNE NOUVELLE VIE POUR LE JUNIOR 1 DE TAIN-TOURNON.

Double saison.

Titré la saison dernière dans ses deux disciplines de prédilection - la route et le cyclocross - dans sa région Rhône-Alpes, Teddy prend le vélo comme un jeu sous le regard bienveillant de son père au sein de son club de Tain-Tournon

Élève au Pôle de St Etienne.

Élève au Pôle Régional Rhône-Alpes de St Etienne sous la direction de Dominique Garde, Teddy peut mener de front son double projet scolaire et sportif. «J'ai été sollicité par différents clubs en septembre. J'ai fait le choix de rester dans mon club car il y a une dynamique avec le comité Drôme-Ardèche pour faire quelques courses en équipe, puis avec le Pôle à St Etienne où nous irons faire la

Bernaudeau Junior» raconte Teddy.

«Avec la U19 Racing Team, j'ai le complément qu'il me fallait, avec des stages mécaniques mais aussi du cyclocross. J'aurai la chance cette année de me tester au haut-niveau à l'occasion d'un Superprestige à Diegem. J'ai hâte !» (NDLR : le 30 décembre 2012).

Son arrivée au Pôle à St Etienne l'oblige à quelques changements de vie : *«Je partage mon appartement avec des copains du Pôle. L'ambiance est bonne et on doit apprendre à s'assumer. Ca me fait grandir plus vite je crois.»* raconte Teddy.

Des objectifs assumés.

Quand on a trusté les deux titres régionaux l'an passé, on est forcément atten-

du. Mais cela n'a pas l'air de l'inquiéter outre-mesure. Bien au contraire, Teddy prend sa première saison comme elle vient, avec beaucoup de sérieux à l'entraînement et cherchant à apprendre à chaque séance comme en compétition. Énergique et dynamique, Teddy aimerait bien aller taquiner les meilleurs sur les épreuves nationales, aussi bien sur route qu'en cyclocross... D'ailleurs, il ne s'en ai pas privé lors de la 2^{nde} manche du Challenge National de Cyclocross, où il termine 13^{ème}. Valentin Madouas l'a également repéré lors du stage de la U19 en novembre : *«Il faudra compter sur Teddy cette saison. Il a un fort potentiel, cela ne fait pas de doute.»* raconte le Brestois qui suit avec attention la saison de cyclocross.





Valentin MADOUAS (Bic 2000) disposera pour ses saisons juniors d'un capteur de puissance Quarq associé à un compteur GARMIN 500.



QUESTION DE PUISSANCE

LES CAPTEURS DE PUISSANCE

HORS SPORTS MÉCANIQUES, LE CYCLISME EST AUJOURD'HUI UNE DISCIPLINE DONT IL EST POSSIBLE D'AVOIR DE NOMBREUSES INFORMATIONS, DANS LE BUT D'OPTIMISER SON POTENTIEL PHYSIQUE À TRAVERS L'ENTRAÎNEMENT

Diverses solutions technologiques et électroniques comme la mesure de la puissance sont devenues indispensables pour les coureurs et le staff technique. La U19 Racing Team a pris cette orientation cette année d'équiper certains de ses coureurs d'un capteur de puissance. Ce sont des capteurs QUARQ, marque appartenant à notre partenaire SRAM qui ont été choisis.

L'apparition de la puissance

En 1986, l'Allemand Ulrich Schoberer conçoit le premier capteur de mesure de puissance *Schoberer Rad Messtechnik* mieux connu sous le nom de SRM. Cette variable était un des éléments que chaque entraîneur ou physiologiste voulait obtenir afin de quantifier la réalité de l'effort cycliste.



Le premier pédalier SRM

En effet, la puissance donne une valeur directe de l'intensité. Le cycliste arrête de pédaler, la puissance est nulle, il accélère et les valeurs remontent instantanément. La puissance exprimée a également l'avantage de ne pas varier en fonction de paramètres extérieurs comme la température, la fatigue ou l'altitude.

Un capteur de puissance : mais ça sert à quoi ?

C'est le moyen d'objectiver la performance. Le capteur mesure la PUISSANCE - témoin externe de la performance - qui correspond à l'énergie mécanique produite par le coureur pour se propulser.

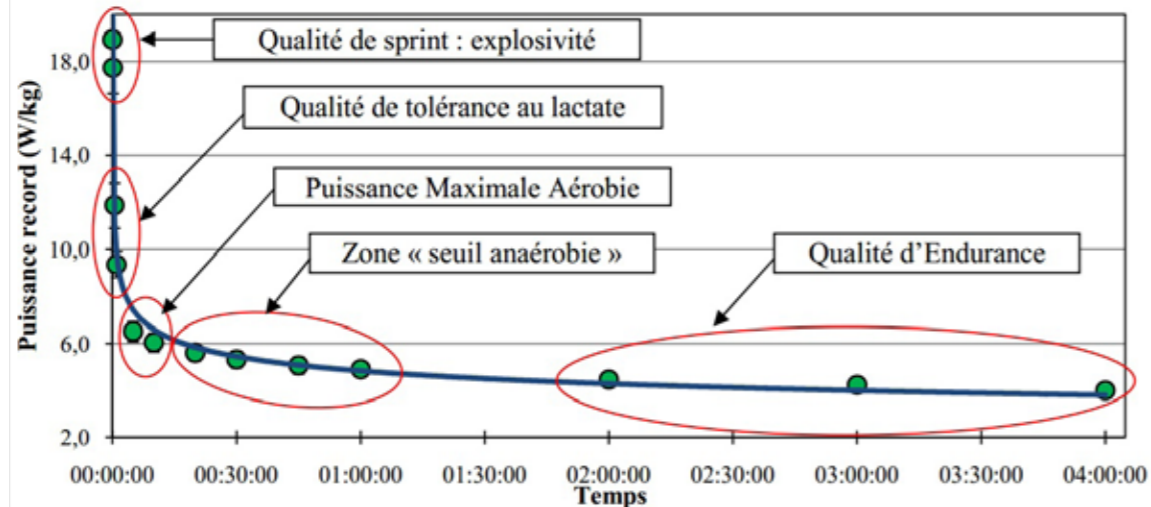
La puissance est une valeur mesurée, immédiate, sans délai et non influencée par des facteurs extérieurs, (comme peut l'être la vitesse, la fréquence cardiaque...) constituant une valeur de référence individuelle. Exprimée en watts, la puissance est la résultante du couple de force appliqué sur les pédales multipliée par la fréquence de pédalage. Autrement dit, la puissance est donc l'association de la force et de la vélocité :

Puissance (en Watts) = Couple (en N.m) x Vitesse de rotation (en Rad/s)
en plus simple **Puissance = Force x Vélocité**

Le profil physiologique... une véritable signature !

Frédéric Grappe et Julien Pinot (chercheurs à l'Université de Besançon - entraîneurs à la FDJ) ont proposés une méthode permettant d'établir le Profil de Puissance Record (PPR) du cycliste. A partir des puissances record relevées sur des durées comprises entre 1 sec à 4 heures, le PPR constitue une véritable signature du potentiel physique du coureur. Cette base de données personnelle permet alors d'améliorer le suivi individuel du sportif du quotidien au long terme et de savoir où se situe l'athlète par rapport à son potentiel maximal.

Le PPR. A chaque point correspond la puissance record de l'athlète. En faisant un suivi quotidien, il est ainsi possible de savoir où se situe le coureur par rapport à son potentiel maximal.
 © Julien Pinot



S'entraîner mieux... avec la même quantité...

A l'entraînement le coureur, va pouvoir visualiser très précisément la zone d'intensité dans laquelle il se situe. Il pourra ainsi optimiser le qualitatif en s'entraînant mieux, tout en gardant le même volume de travail. L'enregistrement et l'analyse post-séance permettent une planification d'entraînement et un suivi ultra-personnalisé adapté aux objectifs. Le couple entraîneur/entraîné peut alors parfaitement débriefer sur la séance, même s'ils sont à plusieurs centaines de kilomètres l'un de l'autre.

En course, le capteur de puissance s'apparente à un « compte-tour moteur »

Conjugué aux sensations ressenties, le capteur indique au coureur à quel niveau d'intensité il produit son effort. Le coureur est informé de son « régime moteur », ce qui lui permet de gérer au mieux l'effort et d'éviter les efforts parasites ou la zone rouge. La visualisation de la puissance permet d'optimiser le rendement (position, cadence, braquet ...) et la gestion de l'effort solitaire notamment comme en contre la montre, en échappée ou dans un col.

LE PÉDALIER QUARQ

Ce pédalier crée aux USA en 2007 permet de déterminer la puissance développée à partir de 10 jauges de contraintes qui mesurent la force appliquée sur les pédales. Pour la route, deux modèles sont proposés, le SRAM QUARQ S975 à 1795\$ (1400€) et le SRAM QUARQ Red à 1995\$ (1550€). Ils existent également d'autres pédales compatibles avec le système QUARQ comme le pédalier Specialized, Rotor ou FSA.

Un système sans fil

QUARQ est le premier capteur de puissance ANT+ à avoir été commercialisé. Il est donc compatible avec toutes les unités ANT+ (dont Garmin Edge 500, Edge 705, Edge 800).

Cet outil à certes un coût d'achat, mais l'utilité d'un tel appareil pour la préparation des coureurs n'est plus à faire. Ce n'est pas par hasard si 80% du peloton professionnel utilise ces outils...



POUR LA SAISON 2013, 4 JUNIORS DE LA U19 RACING TEAM DISPOSE- RONT D'UN PÉDALIER QUARQ. RETROUVEZ TOUS LES MOIS L'ANALYSE ET LES CONSEILS DE NOS COACHS SUR WWW.U19RACINGTEAM.FR

PLUS D'INEOS :
[HTTP://WWW.SRAM.COM/FR/QUARQ](http://www.sram.com/fr/quarq)

Exemples de puissance d'un pro ...

Puissance max d'un pistard sprinter : + 2000-2500 watts
 Puissance max pendant le sprint d'une arrivée du Tour : 1500 watts
 Entrée dans la tranchée d'Arenberg Paris Roubaix : 1000 watts
 Puissance moyenne sur un secteur pavé : 500 watts
 Puissance moyenne sur l'ascension de l'Alpe d'Huez réalisée par un grimpeur pour la gagne : 350 W
 Puissance moyenne sur l'ascension de l'Alpe d'Huez réalisée par le gruppette : 280 W

Source : fredericgrappe.com

L'utilisation de la puissance au quotidien (terrain + labo) permet :

- de quantifier l'intensité de l'effort
- d'analyser les efforts réellement produits (indicateur direct)
- de donner de multiples informations sur la séance (voir réellement ce qui a été fait et à quelles allures ; l'entraîneur voit tout : Vitesse, Temps, Fréquence Cardiaque, Arrêt, Température, Dénivelé ... et bien sur la Puissance !)
- de déterminer les points forts et points faibles de l'athlète
- d'évaluer et de suivre le potentiel de l'athlète
- de sensibiliser le coureur (meilleure implication à l'entraînement, connaissance de soi, motivation...)
- d'analyser les réussites ou les échecs en compétitions (surtout lors des efforts solitaires dans la gestion de l'effort)



THE POWER OF POWER*

Quiconque ayant l'esprit de compétition veut progresser efficacement et aussi vite que possible. Pour cela les capteurs de puissance sont l'investissement le plus sûr. Ils vous permettront :

- D'obtenir des données instantanées
- De connaître les raisons de vos performances
- De mettre en exergues vos forces et faiblesses
- De mesurer la progression et quantifier vos dépenses énergétiques

Le capteur de puissance SRAM QUARQ S975 est très précis, léger et ultra pratique dans son installation comme dans son utilisation. Il est compatible ANT+ sans fil offrant une grande flexibilité dans le choix de votre compteur. Le SRAM QUARQ S975 a fait ses preuves sur les plus grandes compétitions Route, Triathlon, Cyclocross et VTT.

* Le pouvoir de la puissance





 **SRAM** WiFLi

GRIMPER AU SOMMET

Le secret pour arriver au sommet: SRAM WiFLi. Plus besoin de triple plateaux, grâce à la cassette SRAM 11-32 et la technologie WiFLi vous pouvez grimper n'importe quel col avec le sourire. En moyenne 250g plus léger que le triple, la technologie WiFLi offre la même plage de vitesses étendue et est maintenant disponible sur les groupes SRAM RED-2012, SRAM FORCE, SRAM RIVAL et SRAM APEX.



Distributeurs : SOCIETE SAVOYE SA - Tel : +33 (0)4 74 36 13 77 - email : info@savoie.fr •
DAGG Distribution - Tel : +33 (0)1 34 66 69 46 - email : contact@dagg.fr • Winora Group France - contact@winora-group.com