

*L'auteur met ce document à disposition des abonné-e-s de la Lettre des Entraîneurs de la F.F.TRI.
Toutefois, ce document reste la propriété intellectuelle de son auteur et, afin de respecter cette propriété, une autorisation de ce dernier est nécessaire pour toute diffusion, ou toute reproduction totale ou partielle.*

Bilan stage EDF

Boulouris

5 au 11 Décembre 2016

Partie technique vélo

Compte rendu P. Maignan intervenant technique cyclisme

SEANCE 1 : Travail de coordination et d'agilité sur vélo.

Objectif de la séance : développer la capacité à rouler au contact des autres et développer la capacité d'anticipation des mouvements dans un peloton.

Type de séance : faire circuler un à plusieurs objets dans le peloton (par l'intérieur) en le faisant circuler d'avant en arrière et d'arrière en avant.

Consignes : repère visuel très important en regardant loin devant pour pouvoir visualiser le peloton dans son ensemble et voir tous les mouvements dans celui-ci. Rouler à moins de 50cm des autres hors exercices.

Remarque : Quelques appréhensions en début de séance pour venir au contact des autres et des difficultés à regarder loin devant.

SEANCE 2 : Travail de coordination et d'agilité sur vélo.

Objectif de la séance : Augmenter la capacité à rouler au contact des autres. Avoir les mouvements adaptés quand contact au sein du peloton.

Type de séance : évolutive contact : rouler main sur épaule proche, main sur épaule éloignée, épaule contre épaule, main contre main.

Consignes : maintenir le repère visuel en regardant loin devant, protéger son poste de direction, toujours rouler à moins de 50cm des autres hors exercices.

Remarque : Quelques appréhensions en début de séance mais net prise de confiance par rapport à la veille.

SEANCE 3 : Le virage à plat.

Objectif de la séance : Acquérir les bons automatismes pour optimiser la prise de virage tant sur la partie sécuritaire que sur la vitesse de passage.

Type de séance : travail sur la préparation du virage (freinage, trajectoire, position des pédales), travail sur le virage (positionnement des pédales appuis jambe extérieur, optimisation de la trajectoire point de corde, travail du visuel du visuel sortie de virage), travail d'anticipation sur enchainement de virage.

Consignes : Toujours ouvrir au maximum son virage, freiner avant la prise de courbe avec les 2 freins, appuis sur jambe extérieure, aller chercher le point de corde, visuel sur la sortie de virage, repédaler le plus tôt possible.

Remarque : Des difficultés sur l'adaptation de la vitesse et la précision de la trajectoire.

SEANCE 4 : Le virage en descente

Objectif de la séance : Acquérir les bons automatismes pour optimiser la prise de virage tant sur la partie sécuritaire que sur la vitesse de passage en descente.

Type de séance : répétition de descentes en appliquant les consignes de la veille. Remontées en camion.

Consignes : Toujours ouvrir au maximum son virage, freiner avant la prise de courbe avec les 2 freins, quand pas de visuel sur la sortie de virage, retarder au maximum l'engagement dans la courbe. Appuis sur jambe extérieure, aller chercher le point de corde, repédaler le plus tôt possible.

Remarque : Des difficultés à visualiser l'optimisation de la trajectoire dans les virages très fermés.

SEANCE 5 : Le virage en situation de course demi-tour

Objectif de la séance : Acquérir les bons automatismes pour optimiser la prise de virage avec une attention sur l'importance du freinage pour le remplacement au sein d'un peloton.

Type de séance : sur 1 aller/retour de 200m, travail de retardement de freinage/changement de vitesses de manière individuel avec les autres athlètes dans la roue, travail sur le repositionnement en mettant comme objectif au dernier athlète du groupe de remonter un maximum de position.

Consignes : même base que séance 3 et 4 avec retardement freinage/changement de vitesse, laisser un minimum d'espace avec le coureur qui précède dans un soucis d'optimiser l'abris.

Remarque : Des difficultés sur l'appréciation des distances de freinage et manque de confiance sur le point de contact dans le virage.

BILAN : Bilan très positif avec une net amélioration des dispositions à rouler au contact des autres dans un souci futur d'optimiser l'abris et une net évolution dans la prise de virage avec une prise de confiance des athlètes. Très bonne mobilisation des athlètes avec un effet de groupe positif.

Préconisations en vue du stage de Playitas :

-Apporter une attention particulière sur les consignes de la prise de virage afin de créer des automatismes.

-Effectuer les sorties de groupe en essayant de rester le plus groupé possible.

-Lors des sorties, se fixer des objectifs de trajectoire tel que rouler sur un endroit précis (une ligne blanche ou un objet ou une tache sur la route etc...) pour travailler la précision sur le vélo.

-Travailler la distance de freinage : mettre une ligne sur la route et essayer de s'arrêter sur la ligne en freinant le plus tard possible et en variant les vitesses d'arrivée. Ou de manière ludique quand stop sur la route ou feu rouge ou autre repère.

-Affiner le travail de position sur le vélo suite aux orientations données + tests de transitions vélo – course à pied pour valider (ou non) la position.