

Gestion d'une saison cycliste chez un cadet

Analyse à travers deux cas concrets



N. Ollier - Pôle Interrégional Guéret



Les idées préconçues

- « Trop d'entraînement en cadet use prématurément le coureur »,
- « Les excellents cadets d'aujourd'hui ne seront pas les meilleurs élites de demain »,
- « La pluridisciplinarité nuit à l'obtention de résultats dans la spécialité »,
- « La pratique cadet ne doit être basée que sur le plaisir , voire le *loisir* »,
- Etc ...

Les caractéristiques et les enjeux de la catégorie cadet

Physiques

- Priorité au développement des qualités aérobie,
- Anaérobie alactique (i7), qualités de vitesse,
- Minimiser/éviter le travail anaérobie lactique.

Techniques

- Priorité à l'acquisition des habiletés motrices,
- Fin de la pluridisciplinarité et début de la spécialisation.

Tactiques

- Comportement en course lié à celui des adversaires et non aux qualités individuelles du coureur (« chien fou »),
- Peu de représentations tactiques.

Comportementales

- Besoin de reconnaissance,
- Identification aux modèles.

2 coureurs , 2 démarches , 1 trame de travail : le fonctionnement du Pôle

Corentin, cadet 1 en 2009 – cadet 2 en 2010

Passif	- 6 ans d'école VTT avec participation aux TRJV, -1 saison complète route, - 2 ans en section sportive.
Spécialités	Route et cyclo-cross.
Points forts	Pointe de vitesse, explosivité, sens tactique.
Points faibles	S'appuie tactiquement sur ses seules qualités.
Les objectifs 2010	GSO et France route.

Paul, cadet 2 en 2009 – junior 1 en 2010

Passif	Pas de passé cycliste (1 an de pratique), sports divers.
Spécialités	VTT.
Points forts	Rapport poids /puissance, motivation, fraîcheur.
Points faibles	Manque de culture cycliste, et même sportive. Technique à optimiser.
Les objectifs 2010	Évaluer le potentiel sur les coupes de France VTT.

La planification générale 2009-2010



Période hivernale

Saison pleine cyclo-cross avec forte dominante de PPG

PPG avec utilisation d'un cycle de préparation cyclo-cross



Période précompétitive – préparation foncière

Dominante aérobie route avec maintien d'activités-supports diverses

Dominante aérobie route + travail technique VTT



Période compétitive dans la spécialité

3 grands cycles : GSO 1, GSO 2, et Championnats de France route

3 grands cycles : Coupe de France 1 et 2 et Championnats de France VTT

Période hivernale

Corentin , Cadet 1 en 2009 – Cadet 2 en 2010

Période	Octobre 2009 à janvier 2010
Contenu	Saison complète de cyclo-cross incluant une forte dominante de PPG
Activités-supports	Footing, home-trainer, natation, renforcement musculaire, route, cyclo-cross
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Travailler les points faibles de la saison route passée,- Se mettre en confiance pour la saison route à venir.



Paul , Cadet 2 en 2009 – Junior 1 en 2010

Période	Novembre à décembre 2009
Contenu	PPG avec cyclo-cross comme activité-support
Activités support	Footing, home-trainer, natation, renforcement musculaire, route, cyclo-cross
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">- Travailler les points faibles,- Se servir de l'activité cyclo-cross pour tester un protocole de préparation (Championnat régional) en vue des objectifs 2010,- Finaliser la trame générale du protocole d'échauffement.



La semaine type en période hivernale

	Corentin, env. 8h/semaine	Paul, env. 10h/semaine
Lundi	30' footing et 30' home-trainer Récupération	30' footing et 30' home-trainer Travail technique de pédalage, gestuelle, position
mardi	1h cyclo-cross technique + 30' renforcement musculaire (gainage, ...)	1h renforcement musculaire + 30' home-trainer (développement musculaire général puis force max)
mercredi	1h30 route + 1h cyclo-cross Travail foncier puis technique et intensif	1h30 cyclo-cross + 1h30 route Travail technique et ludique puis travail foncier
jeudi	30' natation (récupération + travail de concentration en apnée)	45' natation (travail aérobic)
vendredi	repos	repos
samedi	1h route ou cyclo-cross	1h30 type rando technique VTT
dimanche	Compétition cyclo-cross	Compétition cyclo-cross

La séance *type* en période hivernale

	Corentin	Paul
mercredi	<ul style="list-style-type: none">- 1h30 route i1 à i3 vélocité,- 1h cyclo-cross : travail technique (départ, montée-descente, passage de planches, devers, ...) et travail intensif i4 i5 en fin de séance en gardant un parcours technique.	<ul style="list-style-type: none">- 1h30 cyclo-cross : exercices ludiques et techniques puis intensifs sur la prépa de « l'objectif »,- 1h30 route travail aérobic i1 à i3 avec exercices techniques (relais basiques, ... car méconnaissance de l'activité).

Période foncière

Corentin, cadet 1 en 2009 – Cadet 2 en 2010

Période	Fin janvier à mars
Contenu	PPO et début de PPS
Activités-supports	Route, renforcement musculaire, natation, footing, home-trainer
Objectifs	Poser les bases de la saison routière.



Paul, cadet 2 en 2009 – junior 1 en 2010

Période	Début janvier à fin février
Contenu	PPO et début de PPS
Activités support	Route, VTT, renforcement musculaire, natation, footing, home-trainer
Objectifs	Poser les bases de la saison VTT.



La semaine *type* en période foncière

	Corentin, env. 10 à 12h hebdo	Paul, env. 12 à 13h hebdo
lundi	30' footing et 30' home-trainer Récupération	30' footing et 30' home-trainer Récupération
mardi	1h renforcement musculaire + 30' home-trainer	1h30 VTT Dominante technique puis force max i7 puis musculation spécifique i3
mercredi	2 à 3 h route Aérobic et dominante technique (pédalage, position, relais, ...)	2h30 à 3h30 route Aérobic et dominante technique (pédalage, position, relais, ...)
jeudi	45' natation + 30' home-trainer Travail aérobic puis gestuelle pédalage et position puis hyper vélocité et force max i7	45' natation + 30' home-trainer Travail aérobic puis gestuelle pédalage et position puis hyper vélocité et force max i7
vendredi	repos	repos
samedi	1h30 route, avec travail d'une dominante en fonction du déroulement de la semaine	2h30 à 3h30 route, aérobic
dimanche	2 à 3 h route, aérobic	1h30 VTT Dominante technique, puis force max i7, puis musculation spécifique i3, horaires adaptés Coupe de France

La séance *type* en période foncière

	Corentin	Paul
mercredi	<p>2h30 i1 et i2 aérobie avec exercices spécifiques type :</p> <ul style="list-style-type: none">- relais collectif i3 (configuration CLM par équipe, bordure, ou approche de sprint),- 8 x départs arrêtés 6" i7 toutes les 5 min,- 5 x 3' i3 40tr/min + 3' i1 110 tr,- etc ...	<p>Idem + 30 min de volume</p>

Période compétitive

Corentin, cadet 1 en 2009 – cadet 2 en 2010

Période	Mars à septembre
Contenu	Épreuves diverses sur route
Activités-supports	Route, home-trainer
Objectifs	Préparation aux Manches du GSO et Championnats de France route



Paul, cadet 2 en 2009 – Junior 1 en 2010

Période	Mars à août
Contenu	Epreuves route et VTT
Activités-supports	Route, VTT, home-trainer
Objectifs	Évaluation du potentiel national en se basant sur les préparations aux Manches de la Coupe de France VTT



La semaine *type* en période compétitive

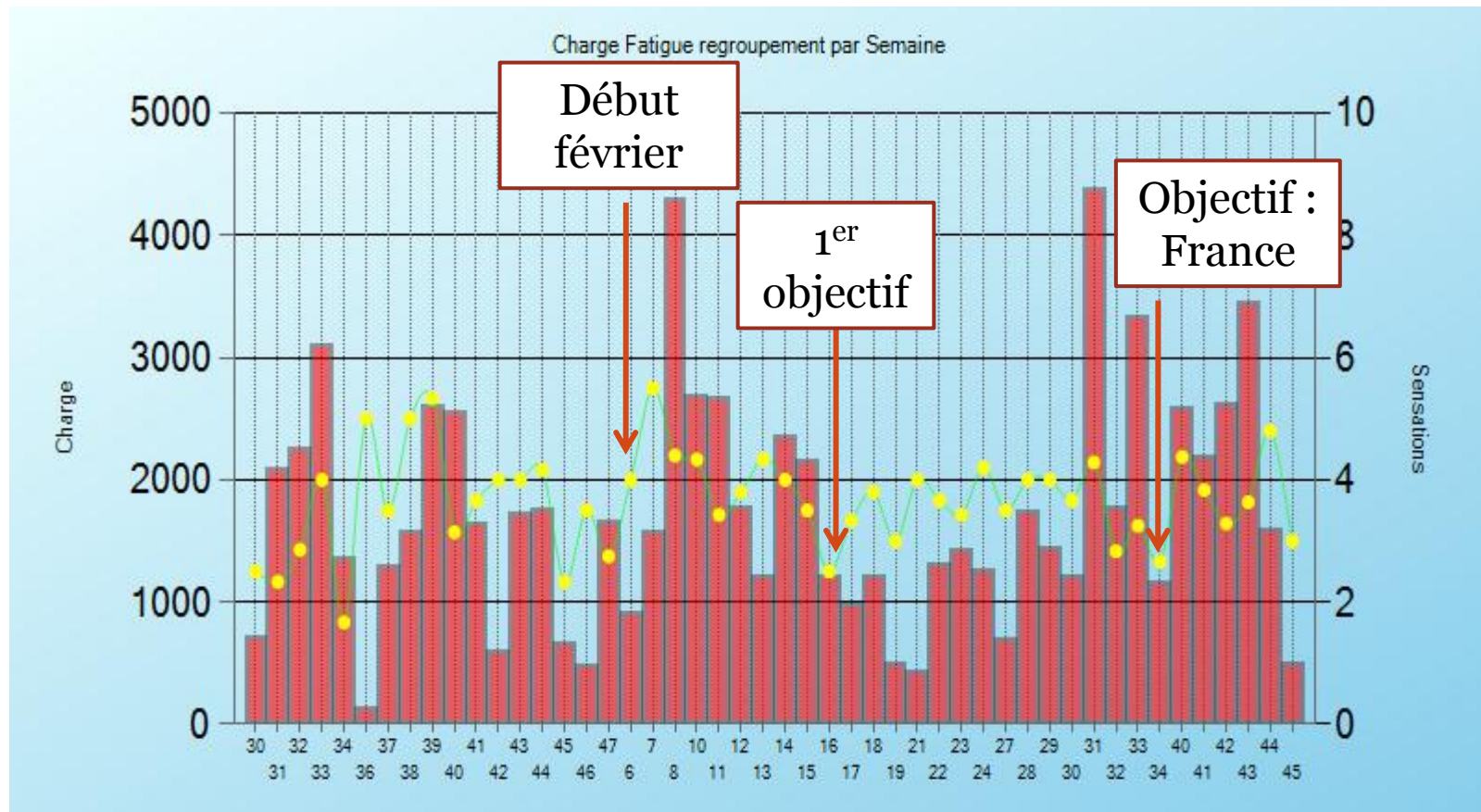
	Corentin	Paul
Lundi	Route 1h i1 décontraction	Route 1h i1 décontraction
mardi	1h30 route travail technique ou intensif (sprints, relais, PMA, musculation spécifique en fonction de l'avancement de la préparation)	1h30 VTT travail technique puis technique/intensif
mercredi	2h30 à 3h aérobie	3h à 4h route, ou 2h route + 1h30 VTT Travail aérobic + Travail technique et intensif VTT
jeudi	1h à 1h30 route Récupération + travail intensif en fin de préparation	1h à 1h30 route Récupération + travail intensif en fin de préparation
vendredi	repos	repos
samedi	1h route décontraction et déblocage i7	1h route ou VTT décontraction et déblocage i7
dimanche	Compétition route avec thématique en fonction des effets escomptés	Compétition route ou VTT avec thématique en fonction des effets escomptés

La séance *type* en période compétitive

	Corentin	Paul
mercredi	<p>2h30 à 3h route i1 et I2 avec travail individuel et intensif en fonction de l'objectif et de la prépa :</p> <ul style="list-style-type: none">- PMA longue,- PMA courte,- travail au seuil anaérobie,- travail pyramidal,- etc...	<p>2h route i1 à i3 + 1h30 VTT avec travail technique et travail individuel et intensif en fonction de l'objectif et de l'avancement de la prépa :</p> <ul style="list-style-type: none">- PMA longue,- PMA courte,- travail au seuil anaérobie,- travail pyramidal,- etc...

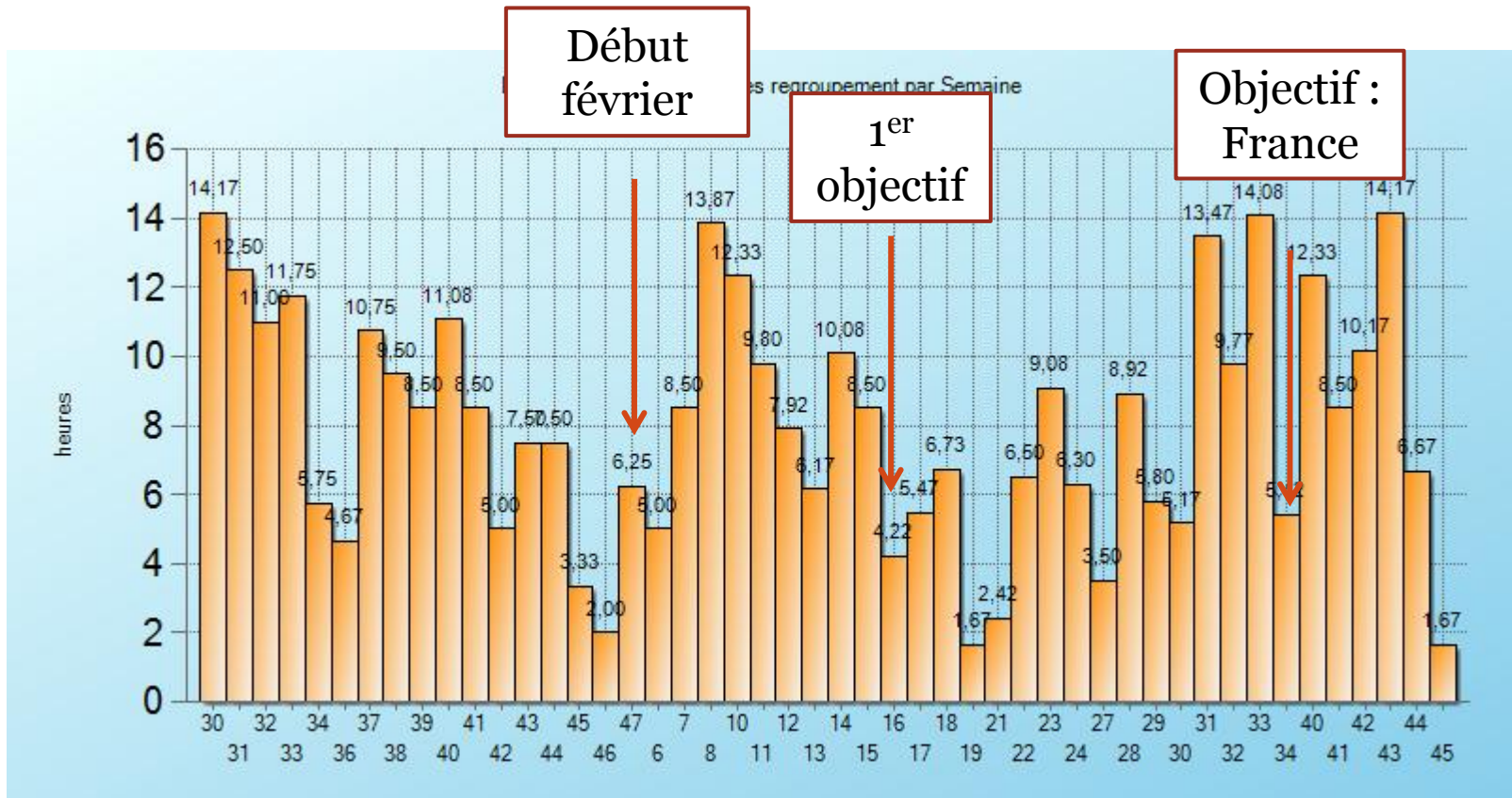
Dynamique des charges sur la saison

Exemple : Corentin



Dynamique des charges sur la saison

Exemple : Corentin



Quelques constats de terrain :

Méthodologie

- Utiliser un cadre de travail hebdomadaire tout au long de la saison (bloc travail/bloc récup),
- Ne pas les rendre « esclaves » d'un cadre d'entraînement trop strict et figé mais leur laisser trouver leur propre modèle de préparation.

Pluridisciplinarité

- Profiter des avantages de la pluridisciplinarité pour avoir des coureurs en pleine préparation tout au long de l'année dans l'effectif et maintenir ainsi un niveau de motivation élevé pour l'ensemble du groupe,
- Préparer réellement la spécialisation en démontrant sur les disciplines non maîtrisées que la progression passe par le travail.

Pédagogie

- Proposer une séance collective mais imposer des objectifs individuels au sein de cette séance,
- Ne pas hésiter à s'adapter et à modifier la prévision d'entraînement initiale,
- Partir d'une trame de séance simple, claire. Utiliser un parcours court pour ensuite pouvoir le faire évoluer.

Conclusions sur la planification cadet

PLANIF.

- Partir d'une trame générale puis individualiser,
- Fixer des objectifs réalisables pour garder un niveau de satisfaction et donc de motivation élevé,
- Bien segmenter les cycles de préparation comprenant chacun : travail, surcompensation, objectif, récup et reprise. Le cadet doit en permanence pouvoir se situer dans sa saison

CONTENU

- Privilégier la puissance à la capacité dans chacune des filières travaillées
- Dans chaque séance collective, donner une place et un travail précis à réaliser. Le cadet doit être acteur de la séance et non suiveur.

ADAPTATION

- Modifier, diversifier le contenu proposé,
- Donner au cadet la possibilité de faire ses choix pour trouver son mode de fonctionnement,
- Rester en permanence tourné vers l'avenir (junior, espoir, senior) en travaillant avec sérieux et curiosité dans la catégorie cadet.

Merci de votre attention



Questions ?