



**SEMINAIRE DES ENTRAINEURS
ET CADRES TECHNIQUES
CYCLISME SUR PISTE**

Herman TERRYN
CTN Cyclisme

Bourges - 4 novembre 2011

ORDRE DU JOUR



Epreuves de Vitesse : analyse de deux situations

- Le départ arrêté
 - Les facteurs de performance
 - Exemples de techniques acquise et non acquise
 - Synthèse
- Le lancement du 200 mètres
 - Les différentes phases
 - Exemples de techniques acquise et non acquise
 - Le capteur de puissance
 - Synthèse

LE DEPART ARRETE

- Les facteurs de performance
 - Qualités physiques : Force explosive développée par un travail spécifique de musculation et des séquences répétées de départ
 - Coordination : Synchronisation de l'ensemble des muscles nécessaires à l'exécution d'une tâche sportive
 - Technique :
 - ✦ Bascule du bassin vers l'avant dans un seul et même mouvement
 - ✦ Epaules placées au dessus de l'axe de la roue avant
 - ✦ Dos droit, tête fixe et regard pointé vers l'avant
 - ✦ Alignement des membres inférieurs du tronc et de la tête
 - ✦ Limitation du point mort
 - ✦ Solidarité du bassin avec le haut du corps par fixation et verrouillage
 - ✦ Travail de poussée effectué, principalement, au niveau des muscles quadriceps
 - ✦ Travail de retour effectué, majoritairement, par les muscles ischio-jambiers



LE DEPART ARRETE



TECHNIQUE NON ACQUISE

LE DEPART ARRETE



- Phase de départ en deux temps, la levée puis la bascule légère vers l'avant
- Pas de fixation du bassin ni de verrouillage au niveau des membres supérieurs
- Le bassin n'est pas assez envoyé vers l'avant
- L'alignement complet du corps n'est pas respecté
- Présence d'un point mort bien visible (image position avec le point mort)
- Aucun gainage de la ceinture abdominale et dorsale
- La position de la tête n'est pas maintenue
- Départ comportant des lacunes techniques et de coordination ne permettant pas la pleine utilisation des qualités physiques



LE DEPART ARRETE



TECHNIQUE NON ACQUISE

LE DEPART ARRETE



TECHNIQUE ABOUTIE

LE DEPART ARRETE



AU RALENTI

LE DEPART ARRETE



L'IMPORTANCE DU DEPART

LE DEPART ARRETE



Analyse :

- Le mauvais temps de réaction pénalise l'efficacité du départ
- La position optimale n'est pas maintenue
- Défaillance au niveau du gainage
- Après quelques mètres, la différence de vitesse, avec le démarreur, est telle que le relanceur ne peut prendre l'abri
- Le coureur en seconde position reprend la position assise à la fin du premier virage alors qu'il n'a pas atteint sa vitesse maximale

Conclusion :

- Les exigences du Haut-Niveau impose d'être performant physiquement et techniquement
- L'apprentissage précoce des fondamentaux permet de mieux transposer le développement de ses qualités physiques
- L'outil vidéo est un bon moyen pour compléter la formation
- Le rôle de l'éducateur est primordial dans le processus d'apprentissage du sportif

LE LANCEMENT DU 200 METRES



Les qualifications de Vitesse individuelle

- Définition : Distance chronométrée sur 200 mètres permettant de qualifier des coureurs dans un tableau final
- La performance réalisée lors des qualifications dépend beaucoup de la phase préparatoire

LE LANCEMENT DU 200 METRES



- Objectif : Atteindre la vitesse maximale au franchissement de la ligne des 200 mètres en utilisant un minimum d'énergie
- Les différentes phases :
 - La montée en piste : progressive avec utilisation des pentes
 - Rouler à la balustrade tout en s'économisant
 - Accélération progressive jusqu'à atteinte de la vitesse maximale
 - Choix d'une trajectoire adaptée à la longueur et à la géométrie du vélodrome

LE LANCEMENT DU 200 METRES



LA MONTEE EN PISTE

LE LANCEMENT DU 200 METRES



MAUVAIS LANCEMENT

LE LANCEMENT DU 200 METRES



- Utilisation incomplète de la hauteur de la piste, pas assez de gain de vitesse dans la descente
- Phase de lancement trop rapide au début puis trop lente à l'entame du dernier virage
- Position debout trop brève n'ayant pas permis de gagner suffisamment de vitesse
- L'athlète ne profite pas assez de la pente en optant pour une mauvaise trajectoire
- Les différentes phases de lancement ne sont pas respectées par méconnaissance



LE LANCEMENT DU 200 METRES



MAUVAIS LANCEMENT

LE LANCEMENT DU 200 METRES



Le Capteur de Puissance

- Intérêt :
 - Connaître en temps réel la puissance développée
 - Identifier les différentes phases du lancement pour les optimiser
- Constat :
 - Peu de watts développés dans les phases de montée (proche de 0)
 - Plus facile de gagner de la vitesse en optimisant les descentes (faible coût énergétique)
- Evolution :
 - Avant : accélération progressive ligne opposée puis passage à la position debout en milieu de virage
 - Actuellement : accélération progressive puis franche dans la descente ligne opposée, passage de la montée en accompagnant puis passage à la position debout une fois la montée terminée (Pmax.), survitesse dans la descente puis Vmax. atteinte sur la ligne des 200m

LE LANCEMENT DU 200 METRES



TECHNIQUE ABOUTIE

LE LANCEMENT DU 200 METRES



LA TRAJECTOIRE

LE LANCEMENT DU 200 METRES



- La trajectoire idéale sur les 100 derniers mètres du lancement
 - Position balustrade à la fin du virage
 - Descente progressive pour couper la ligne d'arrivée 1 mètre au dessus de la ligne bleue
 - Continuer la descente progressivement pour entrer dans le couloir des sprinters avant le franchissement de la ligne des 200 mètres

LE LANCEMENT DU 200 METRES



- Conclusion

- Le capteur de puissance a mis en évidence la nécessité de gérer au mieux les différentes phases du lancement
- Les mesures relevées ont permis de faire évoluer le lancement du 200 mètres
- Cette évolution doit maintenant être généralisée et mise en pratique sur le terrain pour l'ensemble des pratiquants
- Le rôle de l'éducateur est, comme pour le départ arrêté, central dans l'apprentissage des techniques et de leurs évolutions par le sportif