

## « Le Rally'route »

### Description de « la simulation » :

Cette simulation est une épreuve chronométrée. Il ne s'agit aucunement d'une compétition, il n'y a donc aucune publicité externe pour s'inscrire et cette simulation est encadrée par un club, ou un reroisement local de clubs. Elle s'adresse donc à leurs adhérents licenciés à la FFC.

Il s'agit de réaliser plusieurs tronçons fixés au cours d'un parcours, seul. La simulation est donc chronométrée. Pour cela, il existe deux options de chronométrage :

Chronométrage autonome	Chronométrage organisé
Le club laisse chaque coureur se chronométrer à l'aide de son GPS et déclarer son temps effectif à l'aide de son GPS ou via une application dédiée	Le club désigne des chronométreurs et organise un décompte des temps avec des horaires de départ fixés à l'avance.

### Qualités mobilisées (techniques, physiques, tactiques, physio...) :

Cette simulation mobilise principalement des qualités physiologiques, de puissance, d'endurance et de récupération mais également de gestion de l'effort et de concentration.

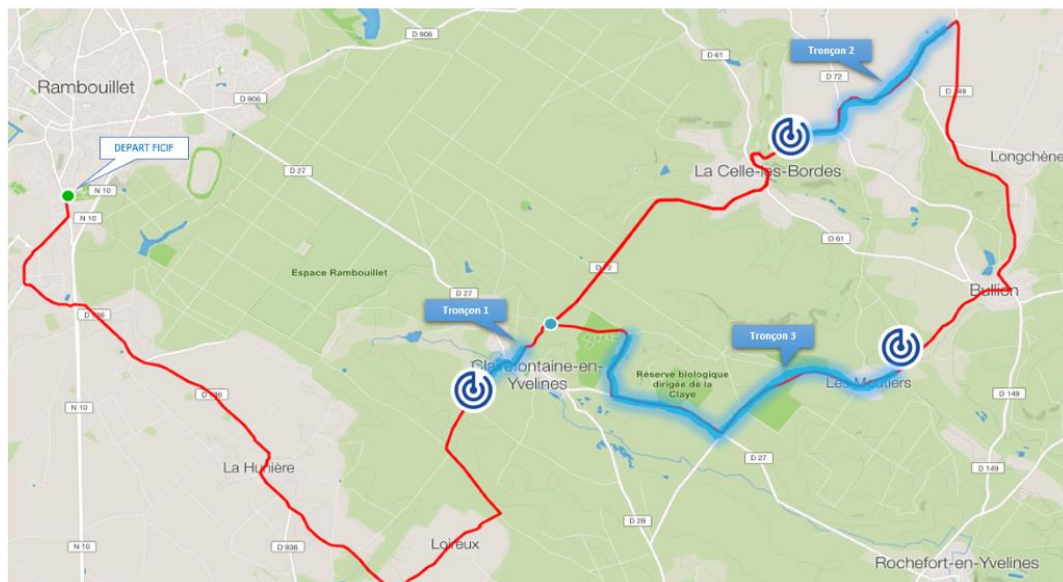
### Espaces et/ou sites nécessaires :

La simulation se réalise sur la voie publique, sur route.

Des déclinaison gravel sont possibles, en chemin.

Ces simulations sont proposées au cours d'un parcours qui va comporter plusieurs tronçons chronométrés

### Exemple :



Le parcours choisi doit être connu de l'éducateur du club de manière à :

- ✓ Être dans une zone avec une circulation automobile limitée ;
- ✓ Emprunter des voies en bon état de carrossement ;
- ✓ Ne pas comporter de danger significatif lorsque les cyclistes seront en plein effort ;
- ✓ Éviter les intersections ou le cycliste devra céder la priorité. Le cas contraire, cela devra être mentionnée et connu de chaque cycliste en précisant bien qu'il doit céder la priorité aux autres usagers de la route ;
- ✓ Éviter la répétition de changements de direction pour ne pas perdre un cycliste mal orienté ;
- ✓ En cas de changement de direction, opter de préférence pour une « corde à droite » ;
- ✓ Éviter des descentes raides et sinueuses qui pourraient faire prendre des risques incontrôlés par les cyclistes.

Dans tous les cas, les cyclistes sont tenus de respecter strictement le code de la route.

Il est conseillé de varier les profils et distances des tronçons, de manière à proposer une forme d'évaluation complète sur l'ensemble de la séance.

#### Exemple :

- ✓ Tronçon 1 : 1,2 kms sur le plat
- ✓ Tronçon 2 : 2,8 kms avec une côte de 1kms à la fin
- ✓ Tronçon 3 : 13 kms avec une succession de faux plats.

Cependant, afin de garantir la sécurité de tous, éviter les tronçons en descente.

Il peut être intéressant qu'au cours d'un à plusieurs cycles de travail, les cyclistes réalisent 2 à 3 fois ce type de simulation pour comparer leur capacité de gestion d'effort.

A l'issue de chaque rallye, l'éducateur peut synthétiser les résultats dans un tableau avec le temps par tronçon, la vitesse moyenne et éventuellement d'autres données issues des capteurs de chaque cycliste (puissance, cadence...).

Le choix des tronçons et l'espace entre ceux-ci va fortement orienter les qualités que l'éducateur souhaite évaluer. Il permet à chacun (entraîneur et athlètes) dans le contexte de reprise d'activités de confrontation d'identifier les points forts et les points faibles et de comparer les écarts avec les meilleurs et le niveau moyen. Le rallye permet également de replacer les cyclistes dans une situation se rapprochant de la compétition pour y retrouver ses différentes émotions : stress, maintien d'une intensité, maintien d'une position pour rouler vite, plaisir, concentration... Il n'est pas forcément nécessaire de proposer uniquement des côtes (type KOM / Strava) mais au contraire de diversifier les terrains.

#### Moyens techniques nécessaires :

Le chronométrage autonome paraît être la solution la plus appropriée. Cependant, il est possible d'organiser cette séance sous forme

Chronométrage autonome	Chronométrage organisé
<p>Chaque coureur doit disposer d'un GPS</p> <p>Si le club souhaite utiliser une application, chaque coureur doit créer un compte pour cette application</p>	<p>Par tronçon : 2 chronomètres et 2 talkies-walkies (vérifier la portée maximale de ceux-ci). Téléphone portable en secours.</p> <p>Deux véhicules pour se déplacer entre les tronçons (prévoir un intervalle en kms égal au nombre de participants : 10 participants = 10 kms d'intervalle)</p>

Dans tous les cas, le club organisant cette simulation doit publier un tracé à l'aide d'une application dédiée. Il renseigne les points GPS de départ et d'arrivée de la simulation et transmet la trace GPX aux participants. Chaque coureur peut alors rentrer la trace dans son GPS, cela lui donnant les indications du parcours au fur et à mesure de sa progression.

A l'issue de la clôture de la simulation, l'éducateur du club peut organiser une visio-conférence avec les cyclistes ayant participé afin d'analyser les indicateurs de performance de chacun et de proposer des solutions d'amélioration.

### Moyens d'organisation autour de l'épreuve :

Afin de respecter les mesures de distanciation sociale, il est souhaitable d'éviter les zones d'attente en amont mais également à l'issue de la simulation.

Chaque cycliste se rend à vélo au point de départ et rentre à vélo après l'arrivée de la simulation. Il réalise cela en autonomie et seul.

Chronométrage autonome	Chronométrage organisé
<p>La simulation peut être réalisée sur un créneau durant 2 à 3 jours.</p> <p>Les coureurs sont libres de réaliser la simulation à l'heure qu'ils souhaitent sans se regrouper. En cas de rencontre d'un coureur avant la simulation, le coureur rattrapant applique la règle de 10m. Au départ de la simulation, il attend 2 minutes avant de partir à son tour.</p> <p>A l'issue de la simulation, chaque cycliste, continue de rouler.</p>	<p>La simulation est réalisée sur un créneau horaire fixé par le club.</p> <p>Les départs sont organisés toutes les 2 minutes, par ordre de niveau (les cyclistes jugés les plus forts partent en premier et les moins forts partent en dernier, afin d'éviter de se rattraper et de se regrouper).</p> <p>Ces horaires sont communiqués au préalable et chaque cycliste doit s'organiser pour arriver au maximum 5 minutes avant son départ. Une fois sur place, il respecte les règles de distanciation sociale pour attendre son départ.</p> <p>A l'issue de la simulation, chaque cycliste, continue de rouler.</p>

*Dans le cas où les mesures de distanciation sociale seraient assouplies, il sera possible de rouler en groupe entre les tronçons et de réaliser ensuite chaque tronçon individuellement avec un départ chaque minute.*

### Matériels nécessaires pour les participants :

Son vélo, son casque

Le GPS est fortement conseillé. A défaut, il existe également des applications smartphones qui utilisent le GPS du smartphone. Cela a l'avantage d'être convivial, ergonomique, rapide, précis et polyvalente. Cependant, il faut être vigilant sur l'autonomie de la batterie, la résistance à l'eau ou l'exposition à la lumière pour lire l'écran.

Prévoir son bidon, de manière à se ravitailler avant, pendant et après la simulation (Attention, s'agissant d'un effort intense, cela demandera une consommation plus importante de boisson). Il est fortement recommandé d'ajouter des glucides à cette boisson (30 à 60g/h)

Ce type de simulation peut idéalement être réalisée avec vélo et matériel CLM.

### **Comment les mesures de distanciations sont-elles garanties par l'organisation :**

Les mesures de distanciation sont davantage garanties par le chronométrage autonome.

Pour le chronométrage organisé, le fait d'aller et venir à vélo, seul, avec des horaires mentionnés

### **Liste des applications dédiées :**

- ✓ Openrunner
- ✓ Garmin Connect
- ✓ Strava
- ✓ Google Maps
- ✓ Mapout
- ✓ RidewithGPS
- ✓ Cyclemeter
- ✓ MapMyRide