

« Le trèfle à 4 feuilles »

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 regroupement local de clubs. Elle s'adresse donc à leurs adhérents licenciés à la FFC.

Il s'agit de réaliser plusieurs parcours fixes, seul. La simulation est donc chronométrée. Le chronométrage sera réalisé par l'éducateur.

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

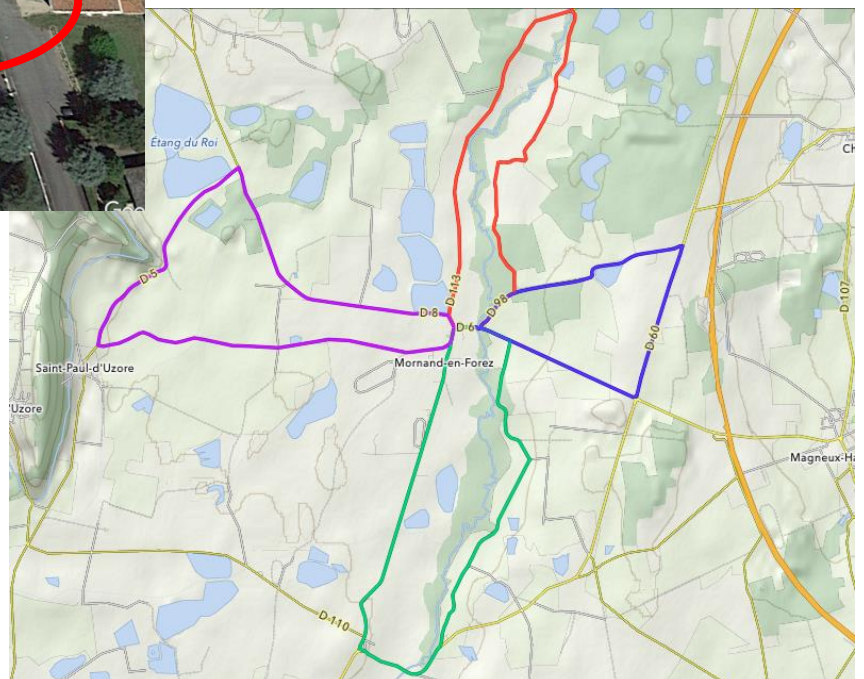
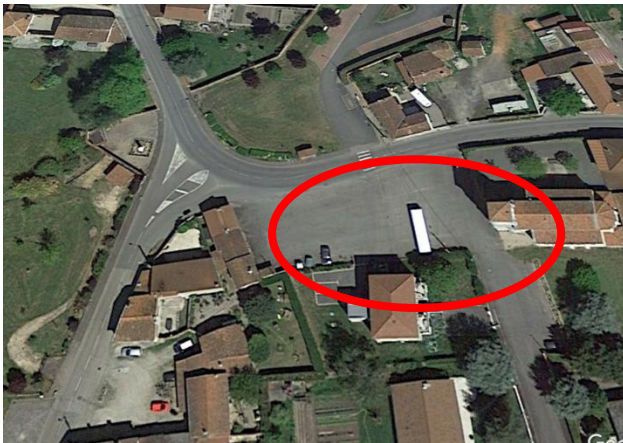
Cette simulation mobilise principalement des qualités physiologiques mais également de gestion de l'effort et de concentration.

Espaces et/ou sites nécessaires :

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

Ces simulations sont proposées sur un parcours en trèfle. L'éducateur propose un point de rassemblement, depuis ce point 4 boucles de 4 à 10 km sont tracées, corde à droite.

Des déclinaisons gravel sont possibles, en chemin.



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 mentionné 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

Moyens techniques nécessaires :

Deux chronomètres.

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 que le point de rassemblement soit suffisamment vaste.

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.

La simulation est réalisée sur un créneau horaire fixé par le club.

L'éducateur peut lancer simultanément 4 coureurs sur chacune des 4 boucles, il peut ensuite lancer 2' après 4 autres coureurs sur chacune des 4 boucles.

A l'issue de la première boucle effectuée, les coureurs sont lancés simultanément sur une 2ème boucle différentes et ainsi de suite. Les coureurs auront effectués les 4 boucles.

L'éducateur additionne le temps des 4 boucles.

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 coureurs cheminent indépendamment sur chacune des 4 boucles.

Liste des applications dédiées :

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