

Talent Romandie

Cadre régional de la relève







Talent Romandie ?

Cadre régional d'entraînement de la relève de Swiss-Cycling

Quel objectif ?

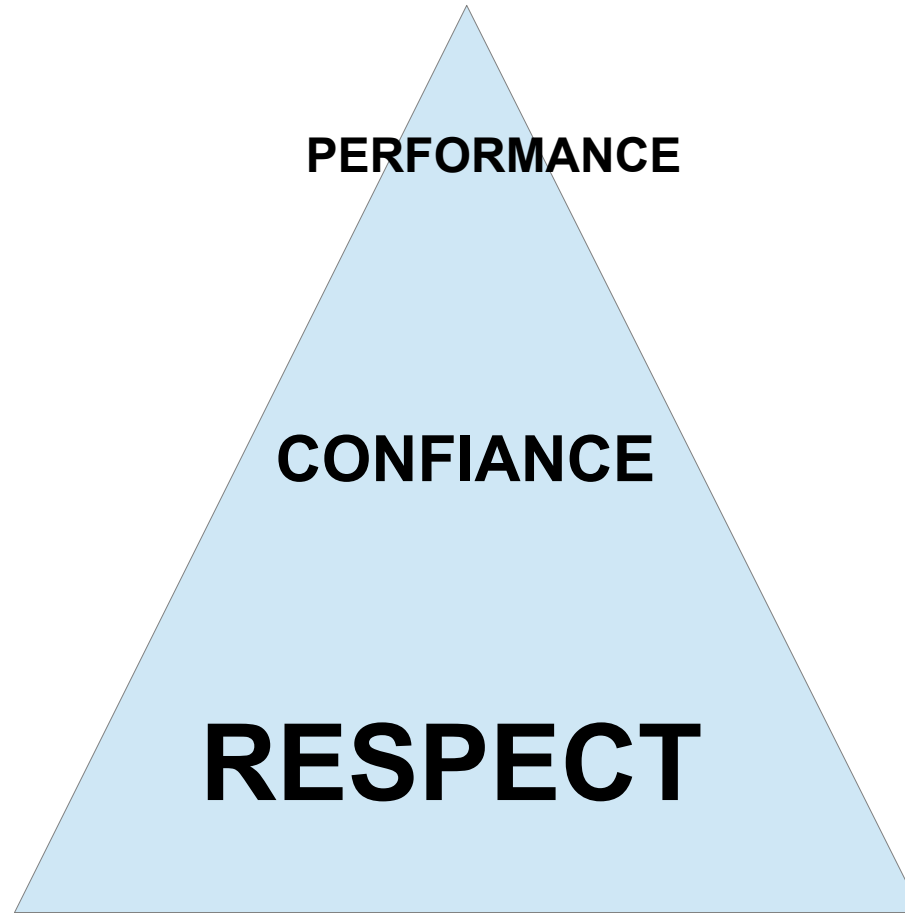
- Préparer des athlètes à intégrer le Cadre National
- Former la relève de Suisse Romande

Quel rôle ?

Représenter la Suisse Romande dans le sport de performance



Les valeurs de Talent Romandie





Engagement

En tant que membres des cadres régionaux romands, chaque athlète s'engage à adopter un comportement faisant la promotion de la région romande et du sport dans son ensemble.

Il est demandé aux cadres de respecter les mêmes règles de conduite que les athlètes élités.

Le non-respect des règles pourra entraîner la prise de sanctions.





Engagement

Personnel

- Respecter les règles et les décisions de Talent Romandie
- Accepter le système d'évaluation continu

Comportement

- Respecter la charte éthique de Swiss Olympic
- Suivre le code de conduite des cadres de Swiss-Cycling.
- Respecter les horaires, ainsi que les consignes.



Resultats

MotorikTest 2018

Alémaniques → 19

Tessinois → 18.2

Romands → **11.7**

Les résultats de 2019 ?

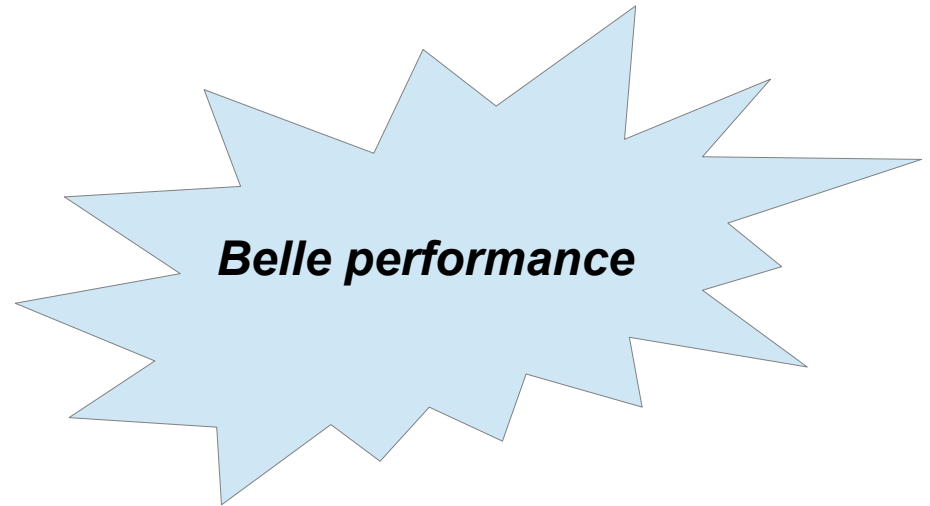
Alémaniques → 20.83

Tessinois → 19.64

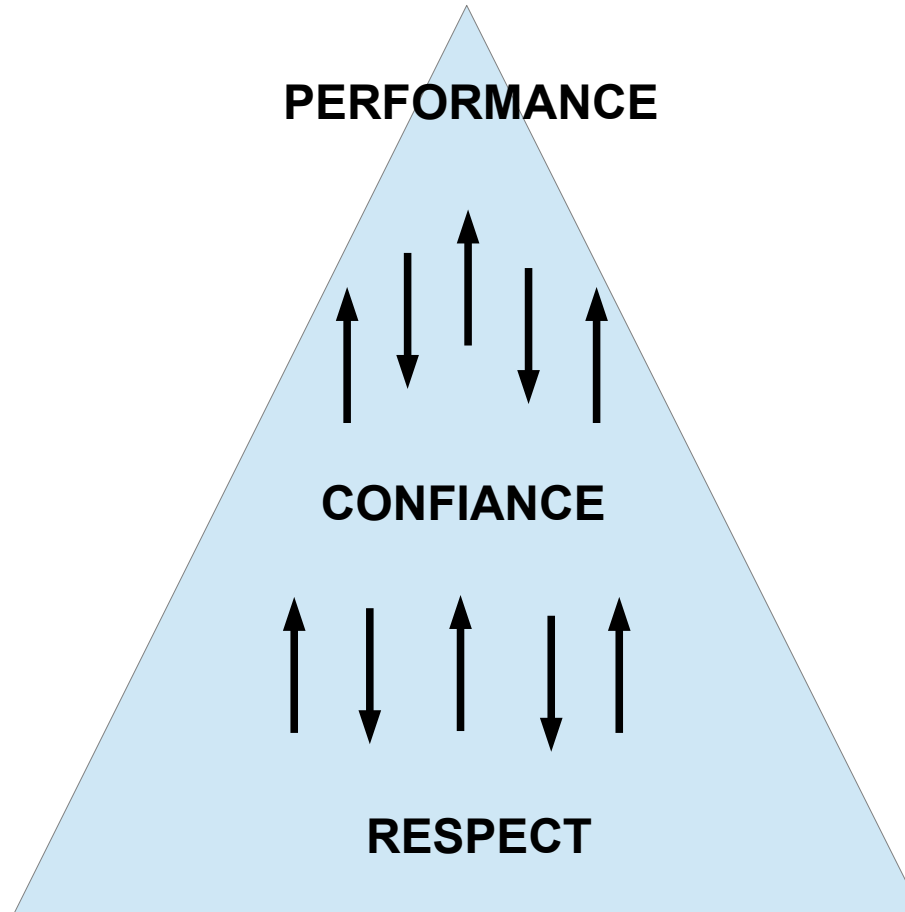
Romands → 19.82

Talent Romandie → 20.43

Les cadres de Talent Romandie(grp A) → 22.31



Les 3 valeurs de base



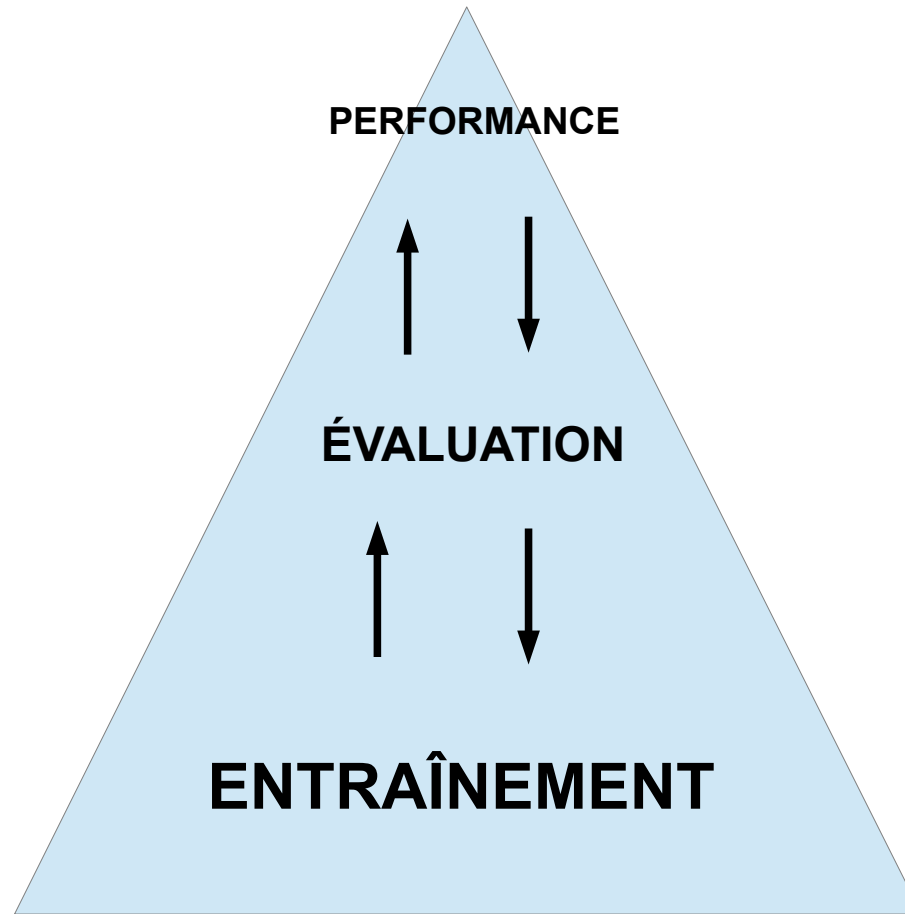


Talent Romandie

Cadre régional de la relève



L'entraînement dans le cadre





Entraînements

Structure

- Formulaire de présence
- Échauffement
- Travail technique
- Série

Particularités des entraînements de Talent Romandie

- Présence validé selon les horaires de la convocation
- Évaluation constante des entraîneurs
- Évaluation de la performance
- Pas de catégories



Entraînement

- **Échauffement**

Échauffement avec cordes à sauter, gainage, jonglage.

- **Série**

Nbr. de répétitions x tps d'exercice R tps de récupération moyen D tps de départ obligatoire. (4 x 15' R5', 4 x 10' R3', 3 x 5' R1', 10x1' R2' D3', 5x1'30" R3' D5')

- **Exercices MotorikTest**

Travail spécifique sur les 9 exercices de Swiss Cycling qui sont utilisés pour la détection des talents.

- **Exercices techniques**

Travail sur les mouvements de base, appui, angulation, soulever roue avant/arrière, soulever les 2 roues.



Évaluation de l'entraînement

Performance (%)

Évaluation du travail

Engagement (%)

Évaluation des entraîneurs

Présence (%)

Évaluation de la participation

Évaluation de la participation

Eval.	Evaluation objective
10%	Présent à 10% des entraînements
20%	Présent à 20% des entraînements
30%	Présent à 30% des entraînements
40%	Présent à 40% des entraînements
50%	Présent à 50% des entraînements
60%	Présent à 60% des entraînements
70%	Présent à 70% des entraînements
80%	Présent à 80% des entraînements
90%	Présent à 90% des entraînements
100%	Présent à tous les entraînements



Évaluation des entraîneurs

Eval.	Évaluation subjective
10%	Aucun engagement
20%	Engagement insuffisant
30%	Engagement spécifique
40%	Engagement irrégulier
50%	Engagement constant
60%	Bon engagement
70%	Très bon engagement
80%	Très bon engagement personnel et pour ses camarades
90%	Très bon engagement pour l'ensemble du cadre
100%	Engagement pro-actif, plus qu'attendu

Évaluation du travail

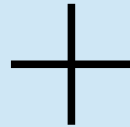
Eval.	Évaluation de la performance
50%	Performance demandée
60%	Performance située au dessus de 60% de l'effectif
70%	Performance située au dessus de 70% de l'effectif
80%	Performance située au dessus de 60% de l'effectif
90%	Performance située au dessus de 60% de l'effectif
100%	Meilleure performance de l'ensemble du cadre

Évaluation de l'entraînement

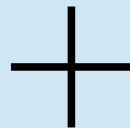
Évaluation de la Performance

Résultats
par rapport
à l'ensemble
du groupe

Echelle d'engagement



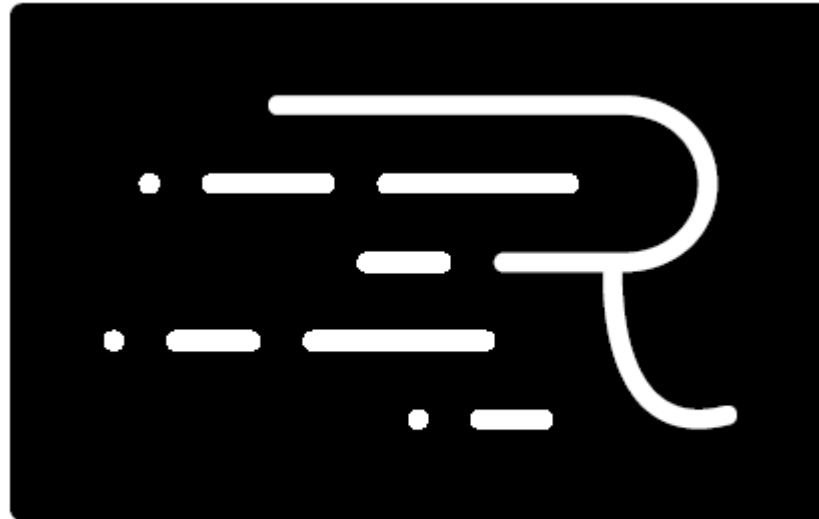
Évaluation Subjective



Évaluation Objective

Taux de présence



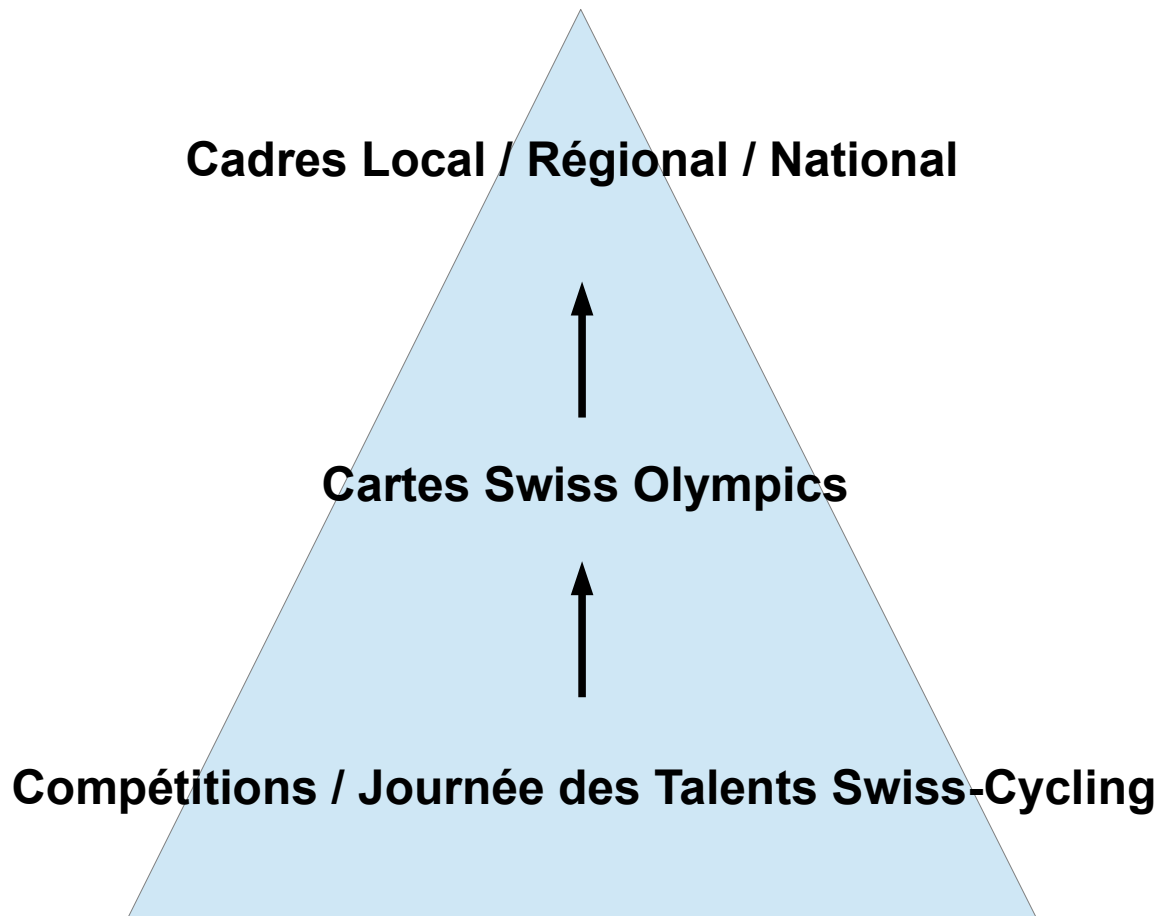


Talent Romandie

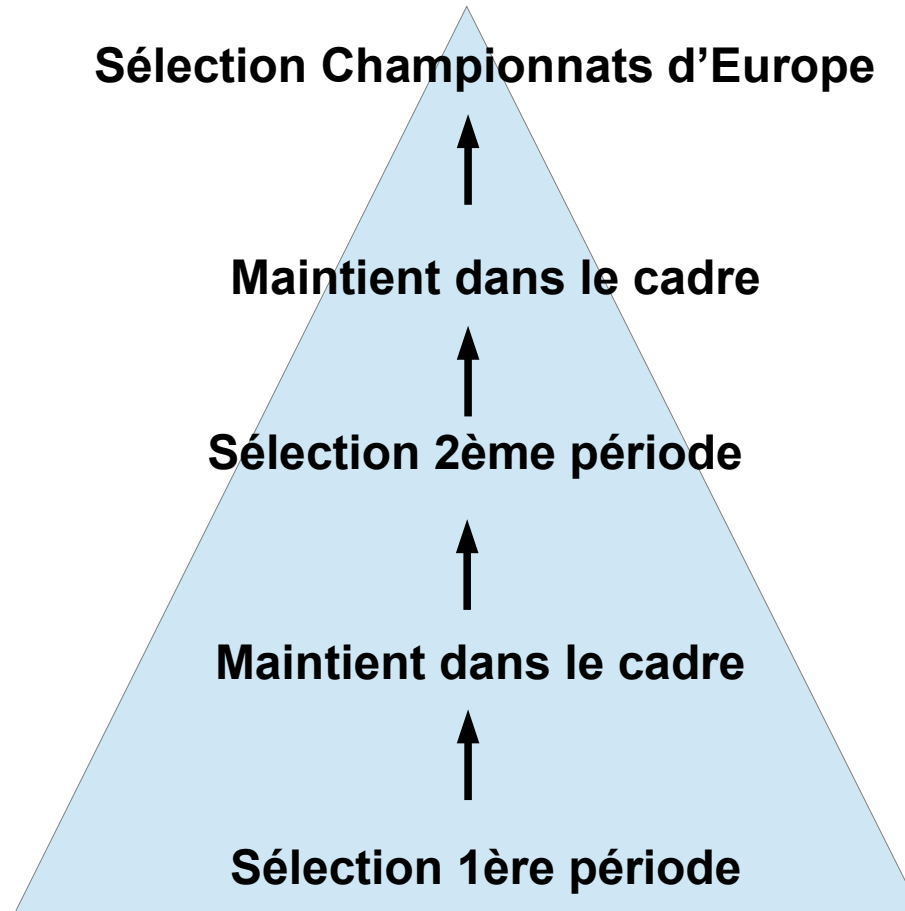
Cadre régional de la relève



Sélection des cadres



Sélection Talent Romandie



Critères de sélection

Participation à la 2ème période (12 jan. - 15 mars)

- Possesseur d'une carte Swiss Olympic 2020
- Athlètes U15 ayant une évaluation > 75 % à la première période

Critères de participation au Camp

- Présence aux entraînements (CX 2ème période) > 50 %
- Évaluation générale > 50 %

Critères de maintien dans le cadre

- Moyenne d'évaluation > 50 %
- Avis favorable des entraîneurs

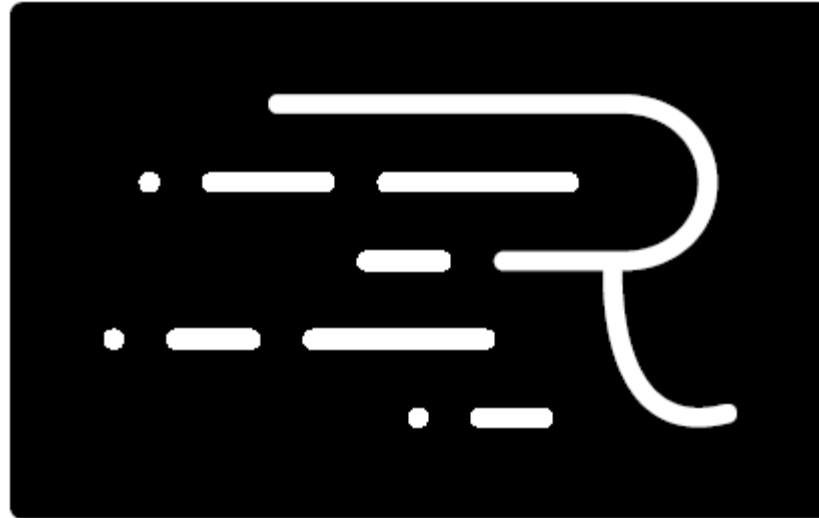


Critères de sélection

Critères de sélection pour les championnats d'Europe de la Jeunesse

- 1 – Présence aux entraînements > 50 %
- 2 – Moyenne des évaluations aux entraînements
- 3 – Résultats à 2 Swiss Bike Cup + Résultats aux CS 2020
- 4 – État de forme potentiel
- 5 – Avis des entraîneurs



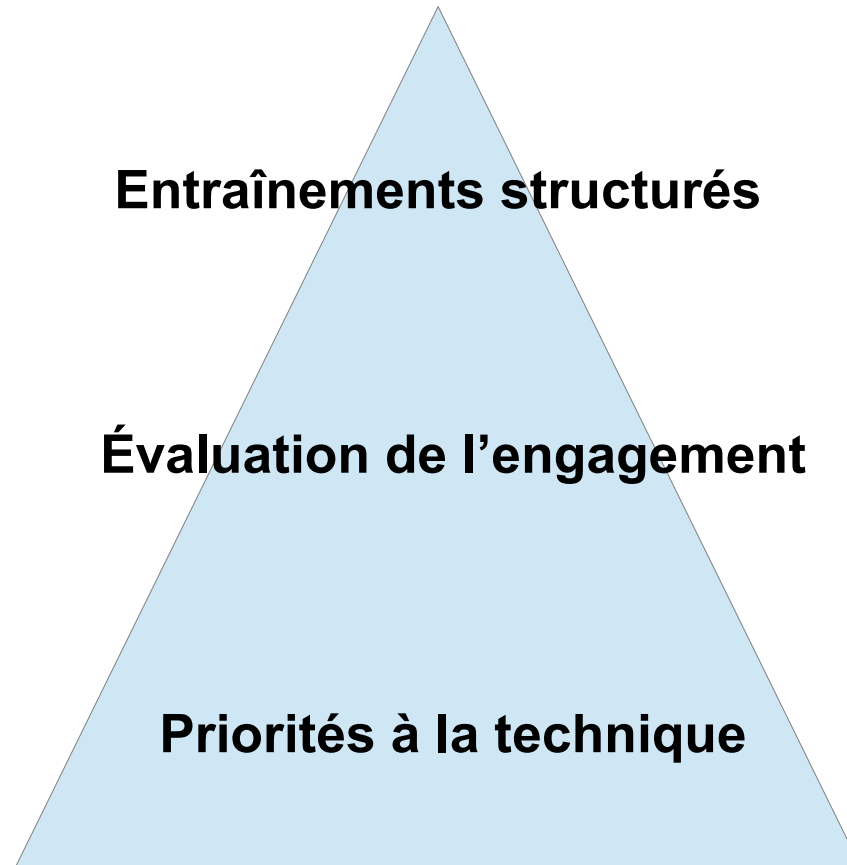


Talent Romandie

Cadre régional de la relève



Projet 2019



Strategie 2019

Améliorer la performance

Augmenter l'engagement

Contrôler les présences



Objectifs 2019

Création d'une sélection romande pour les CEJ

Acquérir de l'expérience lors des courses par étapes

Égaler le niveau des suisses allemands au MotorikTest



Projet 2020

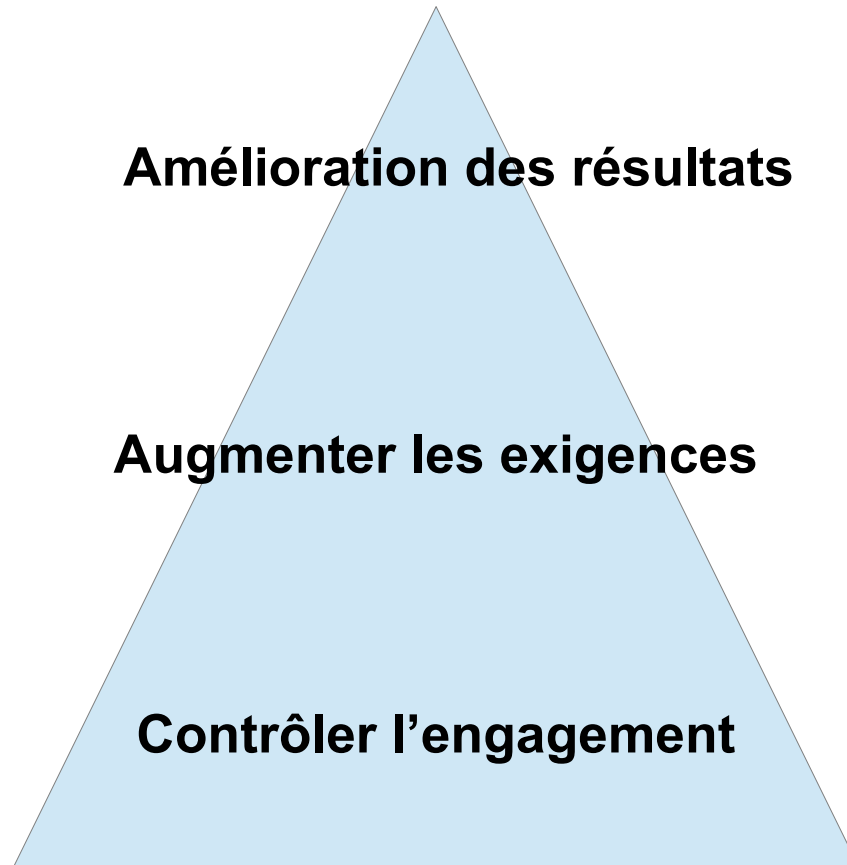
Entraînements physiologiques

Évaluation de l'engagement

Priorités à la technique



Strategie 2020



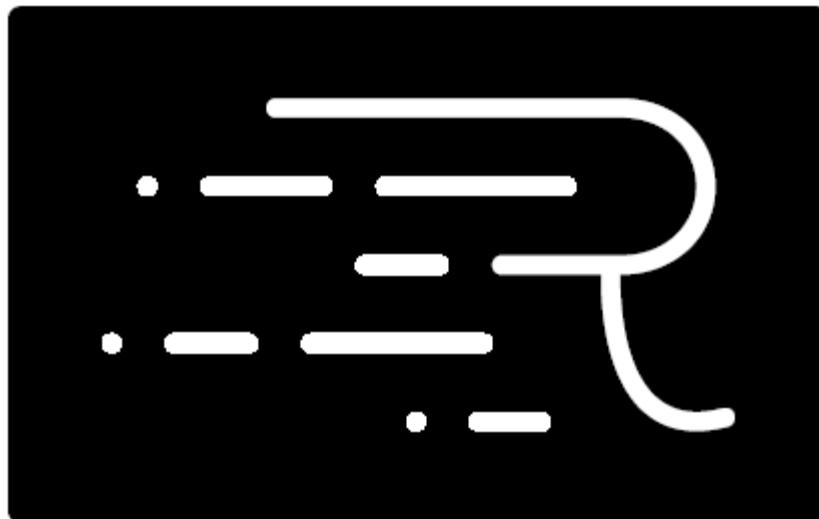
Objectifs 2020

Placer la sélection romande dans le top 20 aux CEJ

Améliorer les résultats des romands à la Swiss Cup et aux CS

Maintenir & Confirmer la progression techniques réalisée





Talent Romandie

Cadre régional de la relève





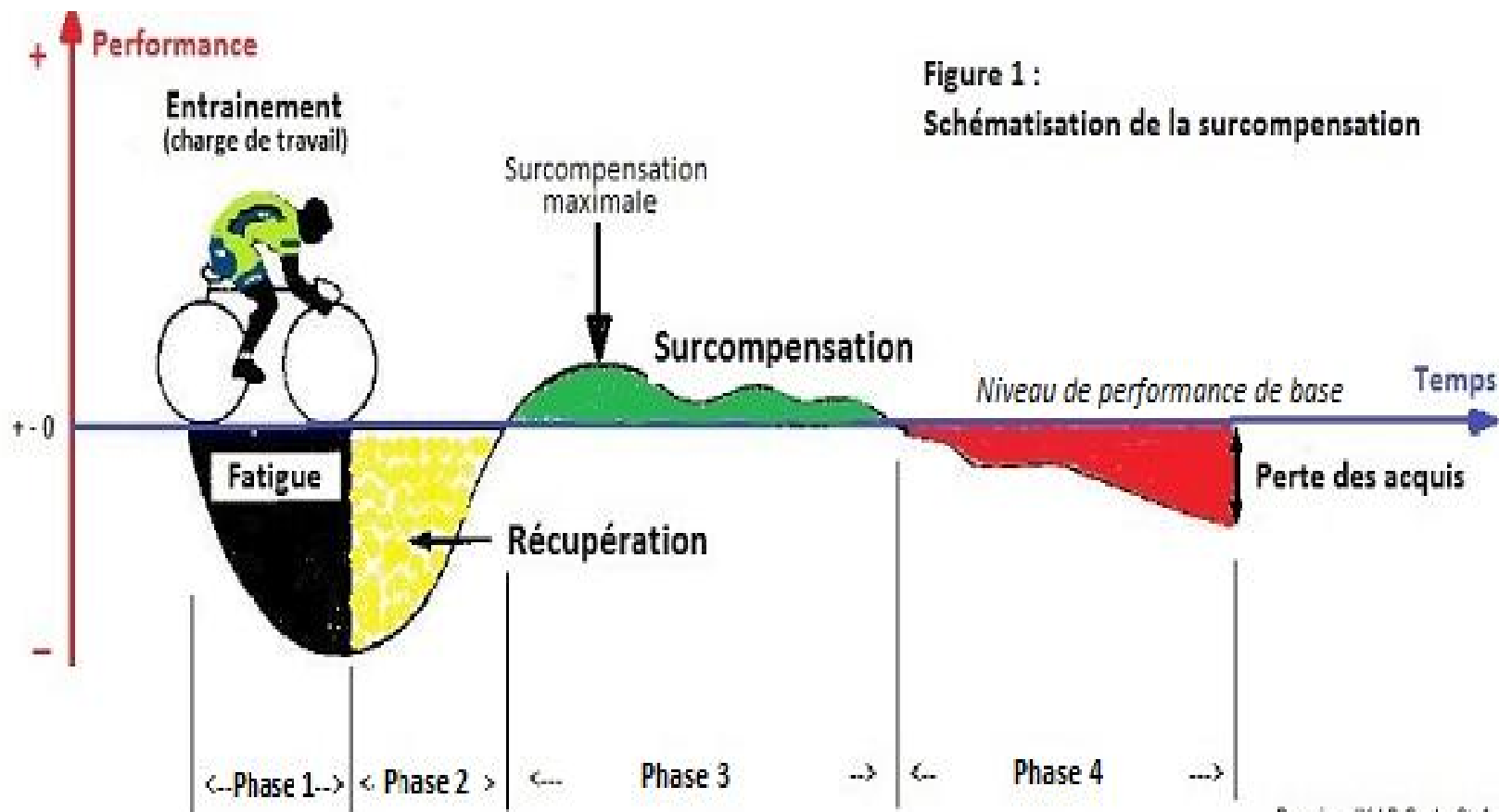
TALENT ROMANDIE

7 principes

- **Principe d'individualisation**
Les charges doivent être adaptées aux capacités des athlètes
- **Principe de spécificité**
Les charges doivent être en relation avec la discipline pratiquée
- **Principe de régularité**
Les charges doivent être régulières et ininterrompues
- **Principe de progressivité**
La charge qui reste constante perd son efficacité
- **Principe de variabilité**
Les charges doivent être variées systématiquement
- **Principe de périodicité**
Les charges doivent être planifiées sous forme de cycles (C-R-A)



Le principe de surcompensation



La sur-compensation

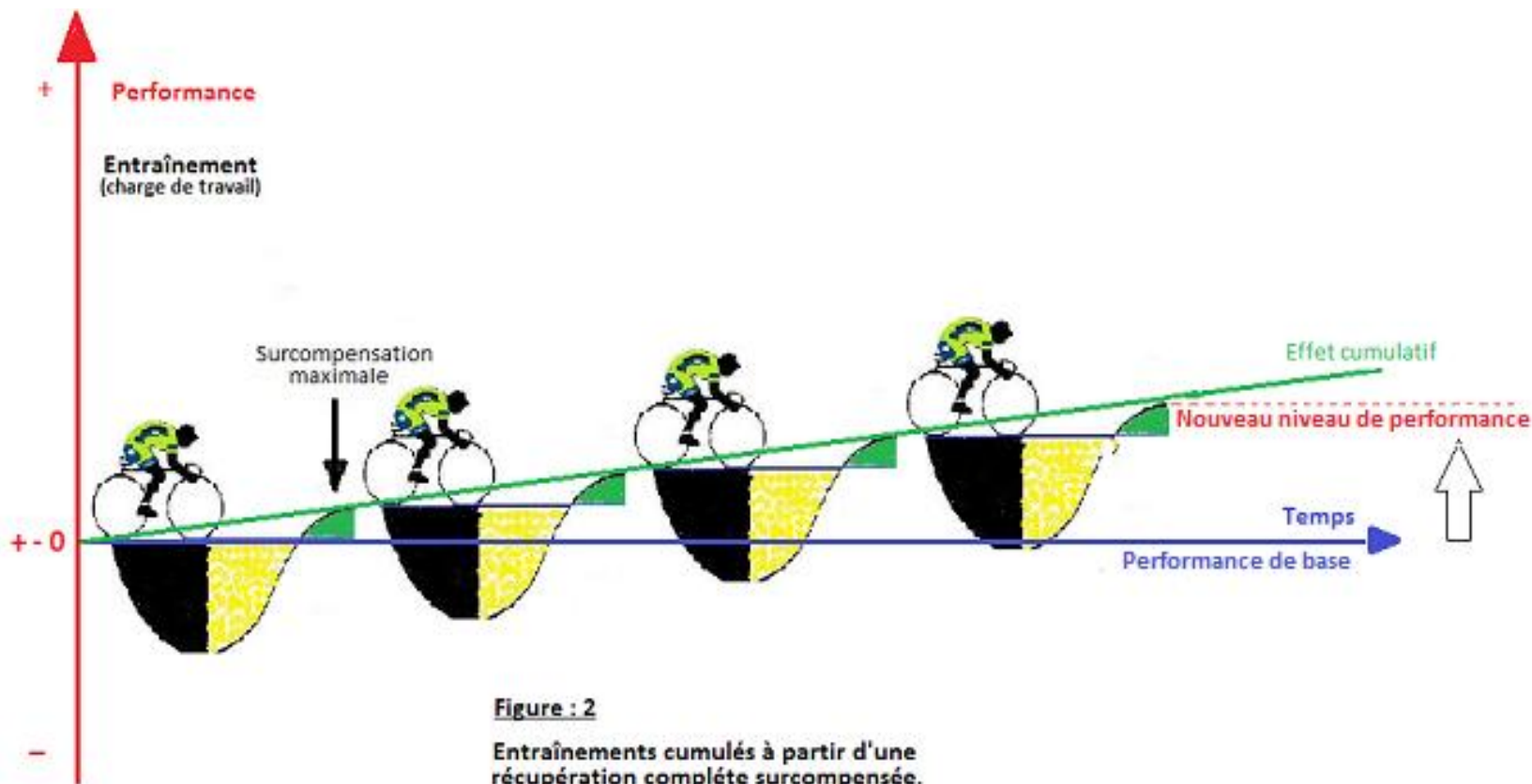


Figure : 2
Entraînements cumulés à partir d'une récupération complète surcompensée.

Dessin : JY.LP Cyclo de Saint Avé



Le sur-entraînement

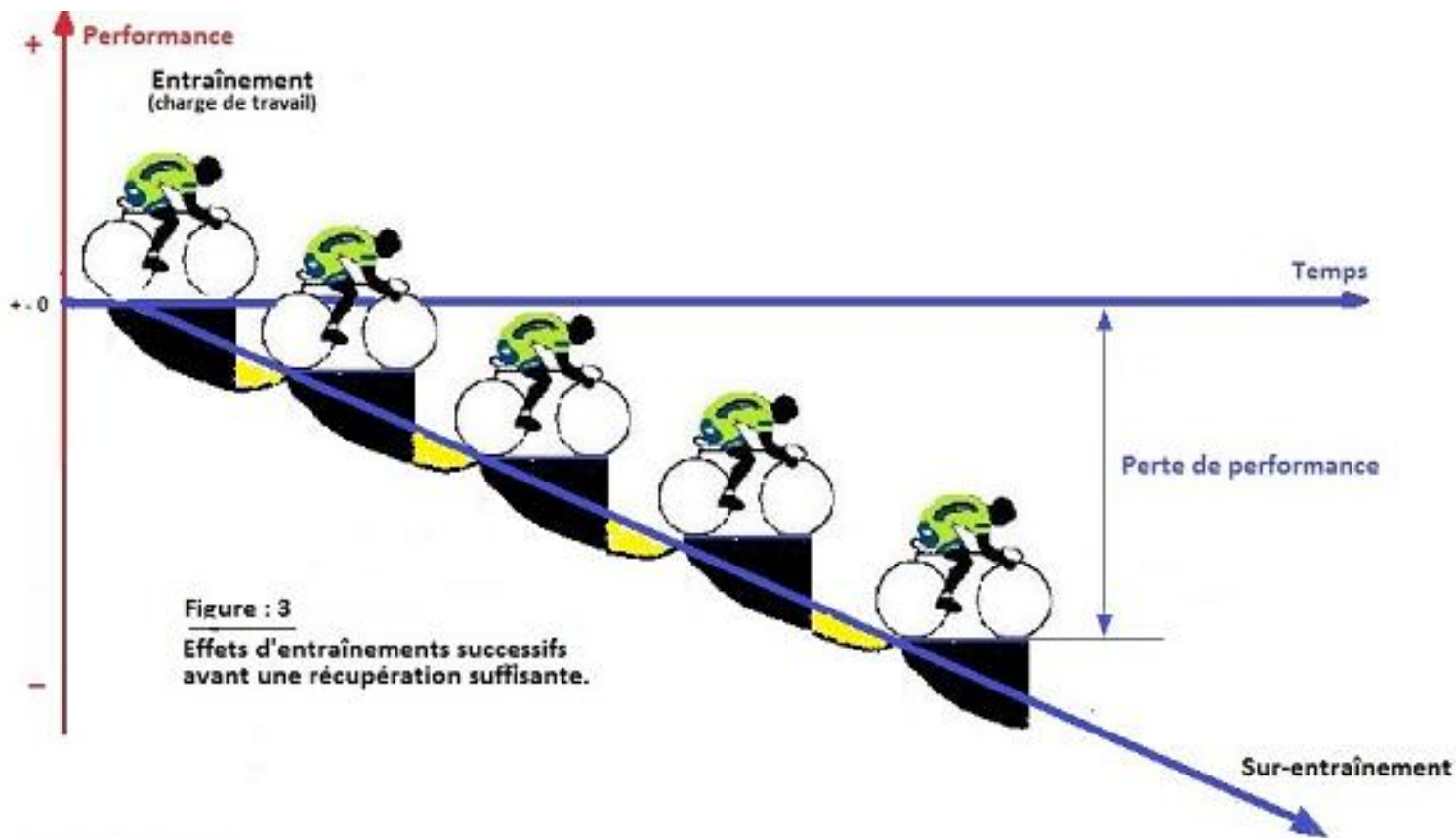


Figure : 3
Effets d'entraînements successifs avant une récupération suffisante.

Dessin : JY.LP Cyclo de saint Avé



Donc, un entraînement performant est :

Individualisé

Régulier

Spécifique

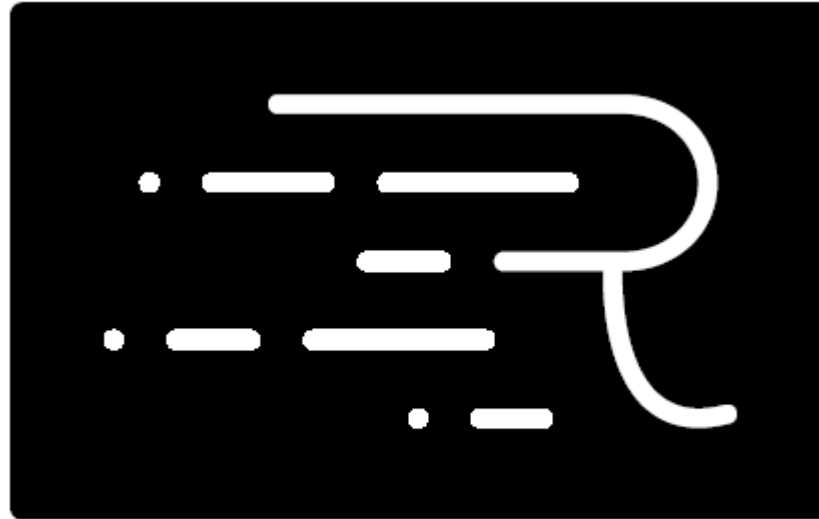
Surcompensé

Varié

Progressif

Périodique





Bienvenu dans le cadre romand

