

Programme Talent Romandie VTT – 2019/20

Après avoir structuré un cadre d'entraînement et eu pour objectif principal l'amélioration du niveau technique, nous proposons de poursuivre le travail en ajoutant des entraînements physiologiques adaptés à la compétition.

Saison 2018-19

- Travail sur la structure des entraînements
- Instauration d'un système d'évaluation continue des athlètes
- Contenu des entraînements orienté sur le travail technique
- Augmentation des entraînements (4 à 17)
- Conditions d'engagement pour la participation aux camps
- Création identitaire d'une sélection romande
- Participation au CEJ
- Développement du site Internet pour la diffusion officielle

Le niveau technique, qui était jusqu'à présent la principale faiblesse des athlètes romands, s'est amélioré. La moyenne des romands au test de Granges est remonté de 8 points, et les athlètes de Talent Romandie sont deux points au dessus de la moyenne nationale.

Saison 2019-20

- Instauration d'entraînements physiologiques
- Augmentation des exigences
- Obtenir des résultats au CEJ 2020

Nous allons instaurer un travail anaérobie en association avec de la coordination technique. Tout en conservant le travail technique comme prioritaire, nous introduirons le travail physiologique sous forme de séries associées à des parcours techniques.

Nous proposons de commencer par une phase axée sur l'endurance de base, avec de longues distances en terrain technique ou des séries en parcours très technique à la suite d'un travail aérobique. Dans la seconde période, nous allons travailler sur des séries anaérobiques associées à de fortes exigences techniques.

Objectif 2019-20

1. Confirmer les performances des romands aux tests de détections des Talents
2. Améliorer les résultats des romands à la Swiss Cup et aux CS
3. Top 20 aux CEJ 2020

En résumé nous poursuivons le travail technique et nous allons préparer les athlètes à tenir les efforts leurs permettant d'ambitionner les places du top10 national.

Règles et usages

En tant que membres des cadres régionaux romands, les athlètes s'engagent à adopter un comportement faisant la promotion de la région et du sport dans son ensemble. Il leur est donc demandé de respecter les mêmes règles de conduite que les athlètes élités. Le non-respect des règles pourra entraîner la prise de sanctions.

Engagement personnel

- L'athlète s'engage à respecter les règles et les décisions de Talent Romandie
- L'athlète accepte le système d'évaluation continu du cadre

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.

Critères de participation à la première période Talent Romandie(1 critère à choix)

- Possesseur d'une carte Swiss Olympic 2019
- Athlètes U15 ayant obtenu plus de 19 pts au test de motricité

Critères de participation à la 2ème période Talent Romandie(1 critère à choix)

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

Critères de participation aux camps Talent Romandie

- Présence aux entraînements > 50% (cyclo-cross 2eme période)
- Évaluation générale > 75 %

Critères de maintien dans le cadre

- Moyenne de l'évaluation > 50 %
- Avis favorable des entraîneurs

Critères de sélection pour CEJ UCE Pila 2020

1. Présence aux entraînements (>50%)
2. Moyenne des évaluations aux entraînements
3. Meilleurs résultats sur 2 Swiss Bike Cup et aux championnats suisses XCO 2020
4. État de forme et potentiel pour Pila 2019
5. Avis des entraîneurs

Planification des entraînements de la saison 2019-2020

Dimanche 3 novembre, Kick-Off.

Thème : Prise de contact, présentation TR, journée piste

Programme:

- Échauffement, Évaluations sur piste
- Théorie « La théorie de l'entraînement », « Les objectifs et méthodes de TR »
- Présentation Talent Romandie, Objectifs, Programme, Méthodes, Invité

Horaire : 9h-16h

Lieu : Centre Mondial du Cyclisme, Aigle

1ère période du 3/11 au 22/12 - 7 entraînements

Thèmes: Technique de base, Endurance Technique, Force-Endurance

Programme :

- Technique: Bunny-hop, Cabrer, Avancer sans pédaler, Nose-turn, Slalom en huit, Sauts, Montée descendre de vélo, Freiner, Wheelling, Cabrer, Hops, Pédaler
- Disciplines : Enduro, XCO, Street
- Séries techniques: n x 20' R5', n x 15' R5', n x 10' R3', n x 5' R1'

Dates :

- 10/11 - Vallée de la Jeunesse
- 17/11 - Centre Mondial de tir à l'arc
- 24/11 - Vallée de la Jeunesse
- 01/12 - Salle de gymnastique des Bergières
- 08/12 - Centre Mondial de tir à l'arc
- 15/12 - Centre Mondial de tir à l'arc
- 22/12 - Vallée de la Jeunesse

2ème période A du 12/01 au 15/03 - 10 entraînements

Thèmes: Technique spécifique, Explosibilité, Force Coordination, Anaérobie Coordination

Programme:

- Technique: Motorik tests, Départs, Trajectoires, Montée Technique, Aller au contacts, Sauts
- Force-Coordination Training, Force-Vitesse Training, Vitesse
- Discipline: XCO, XCE, CTLM, Piste, Trial
- Séries techniques : n x 10' R3', n x 5' R1', n x 30" R3', n x 1' R3', n x 1'30" R3', n x 2' R 1', n x 3' R1', n x 4' R2', 30/30



TALENT ROMANDIE



Dates : CMT

- 12/01 - Centre de Trial de Ropraz
- 19/01 - Salle de gymnastique des Bergières
- 26/01 - Vallée de la Jeunesse
- 02/02 – Salle de gymnastique des Bergières
- 09/02 - Centre Mondial du Cyclisme
- 16/02 - Centre Mondial du Cyclisme
- 23/02 - Vallée de la Jeunesse
- 01/03 - Centre de Trial de Ropraz
- 08/03 - Centre Mondial de tir à l'arc
- 15/03 - Centre Mondial de tir à l'arc

Camp Crans-Montana

Thème : Préparation CEJ UEC Pila 2020

Programme :

- Technique : Pumptrack, Motorik-Test, descente, North-Shore
- Discipline: DH, Enduro, CTLM
- Préparation au CEJ
- Bilan de fin de saison

Emplacements

- Centre d'entraînement de vélo Trial
Route des Granges 4, 1088 Ropraz
(salle de trial, vestiaires)
- Centre Mondial du Cyclisme,
AigleChemin de la Mêlée 12, 1860 Aigle
(Piste, pumptrack, vestiaires)
- Salle omnisports, Centre Sportif de la Vallée de la jeunesse
Ch. de la prairie 11b, Lausanne
(salles de sports, vestiaires)
- Salle de gymnastique, Centre sportif des Bergières
av. des Bergières 44, Lausanne
(salle de sports, vestiaires)
- Centre Mondial de tir à l'arc
Chemin du Chalet Pra Roman 12, Lausanne
(salles de sports, vestiaires)

Évaluation de l'engagement des athlètes

Évaluation = Évaluation de la performance + Évaluation subjective + Évaluation objective

Évaluation de la performance :

Évaluation de la performance = [(performance de l'athlète – moyenne des performances) / (coefficient valeur minimale de participation x (Meilleure performance du groupe - moyenne des performances)] + valeur minimale de participation

Eval.	Engagement dans la performance
50%	Valeur de la participation
60%	40% de l'écart entre le meilleur et la moyenne du cadre
70%	30% de l'écart entre le meilleur et la moyenne du cadre
80%	20% de l'écart entre le meilleur et la moyenne du cadre
90%	10 % de l'écart entre le meilleur et la moyenne du cadre
100%	Meilleure performance du cadre

Évaluation subjective:

Eval.	Engagement perçu par les entraîneurs
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 objective:

Eval.	Engagement de participation
10%	Présent à 10 % des entraînements
50%	Présent à 50 % des entraînements
100%	Présent à tous les entraînements