

Le Compte Rendu Sportif

Sélections Régionales du Comité Régional de Cyclisme de Nouvelle-Aquitaine



Le titre : **Détection Niveau 2**

Le lieu : **Bordeaux**

Les dates : **11 et 12 avril 2018**

Le Bilan Sportif :



Objectif : Mise en place d'un stage de "Détection - Niveau 2" piste avec les cadets avec l'évaluation de la puissance développée (Sprints, Wingate, PMA) afin de connaître le potentiel aérobie et anaérobie du cycliste.

Participants : Proposition faite par le CTR selon les résultats des tests de Niv1 : 16 Garçons : BAILLARGEAT Marin UV Limoges / BELIN Jérémy Mérignac VC / BERNARD Simon UV Poitiers / BRUET Simon EC3M / DORIGNAC Enzo US Bouscataise / DUVAZ Gaëtan SOCF / GOROSTEGUY Bixente Aviron Bayonnais / POINT Valentin VC Thouars / SANCHEZ Andrea CC Marmande / SEGUIN Yannis Angoulême VC / SELIVERT Fabien SC Serres-Castet / SOUCHON Antonin Côte de Beauté C / TEXIER Mathieu UV Limoges / TIONI Yoann EC Ambazac / TRANCHANT Valentin AC Châtellerauld / VIOZELANGE Mathis ASPPT Brive

Encadrement : Cadres Techniques : Thierry Gault (CTR) / Gilles ZECH / Maxime Frémaux

Vélodrome : Stadium de Bordeaux



Programme Sportif :

Mercredi 11 avril :

Tests d'évaluation de la Puissance
Réglage des vélos de piste et des positions
Initiation piste pour les débutants, Tempo en Sécurité
Perfectionnement pour les autres, Tempo derrière scooter, Séance d'américaine avec le CD33

Mercredi 11 avril : Soirée

En salle Bilan de la Journée et présentation du programme du lendemain, Présentation du Pôle de Talence, Infos sur l'Hygiène de vie, ...

Jeudi 12 avril : Matin

Echauffement 15' tempo + 10Tr de plus en plus vite
60m DA
15' tempo + 10Tr de plus en plus vite + sprint
Scratch 10tr

Jeudi 12 avril : Après midi

Echauffement 20' +10tr rapide + sprint
Technique Home Trainer rouleaux en récupération
Technique poursuite par équipe 2 x 8tr (4/4)
Course aux points 30tr avec temporisation entre les classements

Bilan Général : Très bon comportement de tous, très bonne implication de tous les cadets. Merci à Gilles ZECH et à Maxime FREMAUX pour la qualité de leur travail.

Thierry GAULT (CTR) le 16 avril 2018



A faire parvenir aux secrétaires du Comité Régional de Cyclisme de Nouvelle Aquitaine Antenne de Sauzé-Vaussais