

**EVALUATION MINIMES/CADETTES/JUNIORES FEMMES**

Dans le cadre du suivi des athlètes féminines, nous mettons en place une évaluation des qualités physiques des coureurs identifiés (liste ci-dessous). Ces évaluations pourront également servir dans le cadre des futures sélections ; au cours de la saison, il sera possible que d'autres athlètes soient identifiés.

Pour cela, nous allons effectuer des tests « hammer » (protocole national) :

- 3 sprints de 7" (qualités de Puissance Maximale)
- 1 sprint long de 30" (qualités de Puissance/Capacité Anaérobie Lactique)
- 1 test incrémental Puissance Maximal Aérobie

La durée du test est d'environ 1h30 (échauffement compris) ; nous vous recommandons d'aborder ce test comme une compétition (temps de digestion, hydratation, apport énergétique durant le test...).

Vous pouvez prendre directement rendez-vous à la date et le lieu ([indiqué sur le tableau en ligne](#)) qui vous conviennent directement par mail à : [oscartheomeyer@gmail.com](mailto:oscartheomeyer@gmail.com)

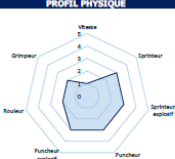
Liste des créneaux :

[Créneaux, cliquez ici](#)

Vous devez arriver 15' avant l'heure de votre créneau (lieu de rendez-vous indiquez sur le tableau des créneaux). Vous devez également respecter les règles sanitaires actuelles (résumé ci-dessous).

Matériel nécessaire : vélo route en parfait état de marche (indiquer lors de votre inscription si vous avez des freins à disques), serviette, boisson...



EVALUATION HOMMES ELITES					
Antoine DUPOND <span style="float: right;">Date: 02-oct-18</span>					
Taille: 188 cm <span style="float: right;">Chateaux</span>					
Poids: 69,0 kg					
Age: 35 ans					
IMC: 15,5					
Test de vélocité maximale- Test de Force/Vitesse 7"- Test de Résistance 30"					
Test sur Rouleur avec vélo route 52x112 Vélocité max et force vitesse sur 7", test de résistance sur 30" à 60% 2%					
Slope 0%		Slope 2%		Slope 5%	
1317 W	0.71min	1538 W	0.71min	1500 W	0.71min
1538 W	0.71min	1538 W	0.71min	1500 W	0.71min
P Moy 30"					
32,06 W					
Test progressif PMA					
Test sur Rouleur avec vélo route, point progressif de 20w sur 20m, sur 30m 300W					
PMA		V12 puissance		Oxigène	
305 W	1.89	212 W	1.08	208 W	87 Tr/min
5,58 W		3,37 W		4,46 W	
Zones		Puissance		FC	
7	Maximale	1062	1311	185	185
6	Puissance Lactique	749	1062	185	185
5	Capacité Lactique	494	749	185	185
4	Res Lactique/Ana	341	494	185	185
3	Capacité du Souff	289	341	174	181
2	Sélective	231	289	145	174
1	Moyenne	193	231	142	141
	Légère	116	193	113	142
PROFIL PHYSIQUE					
					
<small>VELODROME NATIONAL DE SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES</small> <small>Samuel ROUYER, CTS Cyclisme, s.rouyer@ILE-FRANCE.CYCLISME.FR</small>					

**Liste des coureurs** (en cas d'impossibilité de participer aux tests, merci d'en informer Oscar Meyer: [oscartheomeyer@gmail.com](mailto:oscartheomeyer@gmail.com) et moi-même [s.rouyer@ffc.fr](mailto:s.rouyer@ffc.fr) D'autres créneaux pourront être proposés)

Nom	Prénom	Catégorie	Club
Goergen	Océane	J	CMA 93
Dolez	Lou	J	AVG
Nenadovic	Kristina	J	CMA 93
Gounot	Iléana	J	COCCF
Laclare	Amandine	J	SCF
Giolda	Amandine	J	SCF
Le Cornec	Emeline	J	COCCF
Riobé	Alice	J	USMT
Morichon	Mathilde	C	AVG
Roblin	Juliette	C	AVG
Valade	Alexandra	C	LRA
Bredard	Alice	C	USMT
Prudent	Farah	C	T94
Vershelde	Léane	C	ESCM
Lallemant	Lara	C	AVG
Bourneix	Louna	C	SCA2000
Bergheaud	Maëlys	C	USMT
Leroux	Léonie	C	PCO
Ledoux	Mathilde	C	USMT
Ledeme	Lilou	M	USC
Jacq	Méline	M	LRA
Diringer	Marine	M	T94
Lombard Colras	Valentine	M	LRA

## RAPPELS CONSIGNES SANITAIRES

Présence de gel hydroalcoolique sur les lieux de rendez-vous.

### **Avant de partir de la maison :**

Le coureur et les encadrants doivent contrôler leur température, en cas de fièvre, ils ne se rendent pas au rendez-vous et consultent un médecin.

### **Sur place :**

#### **Pour tout le monde :**

- On ne salue pas par des poignées de main, des bises avec les pratiquant-e-s et/ou encadrant-e-s.
- On porte un masque sur toutes les phases d'accueil et d'explications en face à face individuels ou collectifs.
- Lavage de main au gel HA ou aux toilettes si possibles.

#### **Pour les encadrants :**

- Il-Elle rappelle aux coureurs l'importance de laver son vélo et sa tenue, désinfecter son matériel de protection et la prise d'une douche en rentrant chez soi.
- Il-Elle s'assure que chaque coureur dispose d'un matériel en excellent état et que chacun soit en mesure d'utiliser seul-e son matériel (compteur...).

#### **Pour les coureurs :**

- Port du masque obligatoire pour tous les face à face, pendant l'entretien individuel compte tenu de la distance, le masque pourra être enlevé.
- Respecter une distance d'au moins 1m entre chaque individu.
- Positionnement en quinconce à table.
- Chacun utilise son vélo personnel. Les coureurs n'échangent pas leur vélo entre eux. Ils gardent toujours leur vélo et tout le matériel avec eux.
- Les coureurs n'échangent pas leur casque
- Afin d'éviter toute défaillance matérielle et toute chute (qui empêcherait le respect des gestes barrières) :
  - Efficacité du freinage
  - Gonflage et état des pneumatiques (surtout si pratique importante du home-trainer pendant le confinement)
  - Serrages des roues et de tous les composants
  - Réglage des vitesses...
- Le coureur dispose de mouchoirs en papier pour se moucher ou cracher et dispose d'une solution hydroalcoolique.
- Le coureur est totalement autonome sur son "ravitaillement" (bidons, nutrition )