

**EVALUATION CADETS HOMMES**

Dans le cadre du suivi des athlètes cadets route (les coureurs à profil piste, cyclo-cross... seront évalués en novembre/décembre), l'ETR met en place une évaluation des qualités physiques (liste ci-dessous). Ces évaluations pourront également servir dans le cadre des futures sélections ; d'autres coureurs seront identifiés à la suite des résultats du mois d'aout et septembre.

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](#)

Nous vous demandons également de répondre à ce questionnaire en ligne avant de venir au test :

[Questionnaire, 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						
Athlète DISPOND						Date: 02-oct-18
Taille: 188 cm						Chaleteny
Poids: 69,0 kg						
Age: 25 ans						
IMC: 25,3						
Test de Vitesse maximale - Test de Force/Vitesse 7" - Test de Résistance 30"						
Test sur rouleur avec vélo route (2017) (vélo route et rouleur) sur 7" puis de rouleur sur 30"						
Slope 0%	Slope 2%	Slope 5%	Slope 7%	P. Max 30"		
1318 W	1312 W	1312 W	1312 W	1312 W		
19,38 W/KG	19,35 W/KG	19,35 W/KG	19,35 W/KG	19,35 W/KG		
7.74sec	7.74sec	7.74sec	7.74sec	7.74sec		
Test programme PMA						
Test sur rouleur avec vélo route, pédale programmé de 200 sur 200, sur pédale 2000						
0%	FC Max	50% aérobie	50% aérobie	Châleteny		
6,58 W/KG	135	2,72 W/KG	4,48 W/KG	8,8 W/KG		
Zones						
Zones	HR	Puissance	FC	FC		
1	120-130	100-120	100	100		
2	130-140	120-140	120	120		
3	140-150	140-160	140	140		
4	150-160	160-180	160	160		
5	160-170	180-200	180	180		
6	170-180	200-220	200	200		
7	180-190	220-240	220	220		
8	190-200	240-260	240	240		
9	200-210	260-280	260	260		
10	210-220	280-300	280	280		
11	220-230	300-320	300	300		
12	230-240	320-340	320	320		
13	240-250	340-360	340	340		
14	250-260	360-380	360	360		
15	260-270	380-400	380	380		
16	270-280	400-420	400	400		
17	280-290	420-440	420	420		
18	290-300	440-460	440	440		
19	300-310	460-480	460	460		
20	310-320	480-500	480	480		
21	320-330	500-520	500	500		
22	330-340	520-540	520	520		
23	340-350	540-560	540	540		
24	350-360	560-580	560	560		
25	360-370	580-600	580	580		
26	370-380	600-620	600	600		
27	380-390	620-640	620	620		
28	390-400	640-660	640	640		
29	400-410	660-680	660	660		
30	410-420	680-700	680	680		
31	420-430	700-720	700	700		
32	430-440	720-740	720	720		
33	440-450	740-760	740	740		
34	450-460	760-780	760	760		
35	460-470	780-800	780	780		
36	470-480	800-820	800	800		
37	480-490	820-840	820	820		
38	490-500	840-860	840	840		
39	500-510	860-880	860	860		
40	510-520	880-900	880	880		
41	520-530	900-920	900	900		
42	530-540	920-940	920	920		
43	540-550	940-960	940	940		
44	550-560	960-980	960	960		
45	560-570	980-1000	980	980		
46	570-580	1000-1020	1000	1000		
47	580-590	1020-1040	1020	1020		
48	590-600	1040-1060	1040	1040		
49	600-610	1060-1080	1060	1060		
50	610-620	1080-1100	1080	1080		
51	620-630	1100-1120	1100	1100		
52	630-640	1120-1140	1120	1120		
53	640-650	1140-1160	1140	1140		
54	650-660	1160-1180	1160	1160		
55	660-670	1180-1200	1180	1180		
56	670-680	1200-1220	1200	1200		
57	680-690	1220-1240	1220	1220		
58	690-700	1240-1260	1240	1240		
59	700-710	1260-1280	1260	1260		
60	710-720	1280-1300	1280	1280		
61	720-730	1300-1320	1300	1300		
62	730-740	1320-1340	1320	1320		
63	740-750	1340-1360	1340	1340		
64	750-760	1360-1380	1360	1360		
65	760-770	1380-1400	1380	1380		
66	770-780	1400-1420	1400	1400		
67	780-790	1420-1440	1420	1420		
68	790-800	1440-1460	1440	1440		
69	800-810	1460-1480	1460	1460		
70	810-820	1480-1500	1480	1480		
71	820-830	1500-1520	1500	1500		
72	830-840	1520-1540	1520	1520		
73	840-850	1540-1560	1540	1540		
74	850-860	1560-1580	1560	1560		
75	860-870	1580-1600	1580	1580		
76	870-880	1600-1620	1600	1600		
77	880-890	1620-1640	1620	1620		
78	890-900	1640-1660	1640	1640		
79	900-910	1660-1680	1660	1660		
80	910-920	1680-1700	1680	1680		
81	920-930	1700-1720	1700	1700		
82	930-940	1720-1740	1720	1720		
83	940-950	1740-1760	1740	1740		
84	950-960	1760-1780	1760	1760		
85	960-970	1780-1800	1780	1780		
86	970-980	1800-1820	1800	1800		
87	980-990	1820-1840	1820	1820		
88	990-1000	1840-1860	1840	1840		
89	1000-1010	1860-1880	1860	1860		
90	1010-1020	1880-1900	1880	1880		
91	1020-1030	1900-1920	1900	1900		
92	1030-1040	1920-1940	1920	1920		
93	1040-1050	1940-1960	1940	1940		
94	1050-1060	1960-1980	1960	1960		
95	1060-1070	1980-2000	1980	1980		
96	1070-1080	2000-2020	2000	2000		
97	1080-1090	2020-2040	2020	2020		
98	1090-1100	2040-2060	2040	2040		
99	1100-1110	2060-2080	2060	2060		
100	1110-1120	2080-2100	2080	2080		

**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)

BANSARD	Axel	SCA 2000 EVRY
BENDAVID	Maxime	PARIS CYCLISTE OLYMPIQUE
BLAISE	Arthur	ANTONY BERNY CYCLISTE
BOULAHOITE	Rayan	TEAM 94 CYCLING
BOUQUET	Thomas	PARISIS A.C. 95
DE SOUSA	Anthony	TEAM 94 CYCLING
DORMY	Clément	US METRO TRANSPORTS
DROLON	Mathis	LAGNY PONTCARRE CYCLISME
DUCHAUSSOIT	Hugo	EC MONTGERON VIGNEUX
GRIGNON	Alexandre	US CRETEIL
LINVAL	Florian	EC AULNAY
MAREC	Flavien	LAGNY PONTCARRE CYCLISME
MATHIAS	Sony	TEAM 94 CYCLING
MULLOIS	Quentin	EC MONTGERON VIGNEUX
NOMINE	Yoann	LAGNY PONTCARRE CYCLISME
PANCE	Octave	CSM CLAMART
PANOR	Enzo	CSM CLAMART
PRIGENT	Gaël	VELO CLUB DE COMPANS
SEPTIER	Raphaël	VELO CLUB DE COMPANS
TONDO	Lucas	VC MONTIGNY LE BRETONNEUX

*Les coureurs ayant déjà réalisé les tests cette saison ne doivent pas les repasser*

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 bisex 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 )