

Comité régional
du Grand Est
de Cyclisme

GrandEst
Cyclisme.fr

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLISME
GRAND EST



Plan de détection et Identification des talents

Fédération Française de Cyclisme



DRDJSCS
Direction Régionale et Départementale de la
Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale



Grand Est
ALSACE CHAMPAGNE-ARDENNE LORRAINE



L'identification des talents : évaluation de la puissance

Rappel / programme 2005

PLAN NATIONAL DE DÉTECTION ET D'ÉVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES CYCLISTES

SOMMAIRE

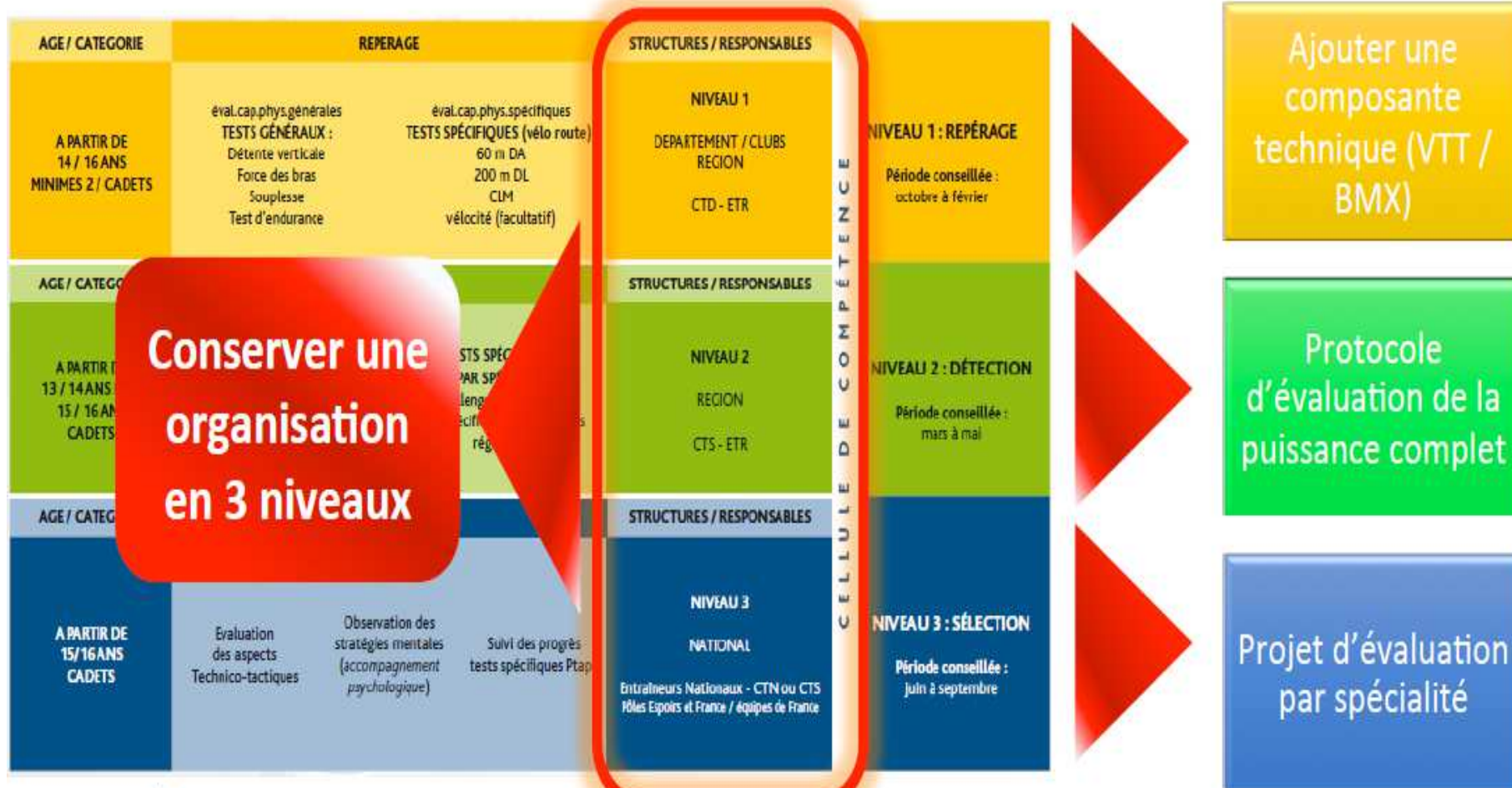
- I Préface
- II Contenu de ce programme
 - 1. Potentiel des tests généraux (niveau 1) : 2
 - 2. Test de résistance aérobie - 1000m : 10/10m
 - 3. Test de force des bras : 10
 - 4. Test de souplesse : 10
 - 5. Test d'endurance : 10/10m
- III Potentiel des tests spécifiques (niveau 2) : 6
- 4. Test de vélocité : 6
- 5. Test de force vitesse : 6
- 6. Test de vélocité : 6
- 7. Test de vélocité : 6
- IV Méthode d'application des tests physiques (niveau 1) : 10
- 1. Tests généraux : 10 / 10 / 10
- 2. Potentiel des tests spécifiques : 10
- 3. Test de vélocité : 10
- 4. Test de force vitesse : 10
- 5. Test de vélocité : 10
- 6. Test de vélocité : 10
- V Annexes : 17
- 1. Liste des tests : niveau de référence : 17
- 2. Liste des tests : niveau de référence : 17
- 3. Liste des tests : niveau de référence : 17
- 4. Liste des tests : niveau de référence : 17
- 5. Liste des tests : niveau de référence : 17
- 6. Liste des tests : niveau de référence : 17

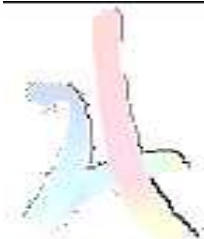
Depuis le 1^{er} février 2005, le Centre National de la Performance Sportive (CNPS) a été intégré au Centre National du Sport et de l'Éducation Physique (CNDES).

AGE / CATEGORIE	REPERAGE	STRUCTURES / RESPON SABLES	CELLULE DE COMPÉTENCE		
A PARTIR DE 14 / 16 ANS MINIMES 2 / CADETS	éval. cap. phys. généraux TESTS GÉNÉRAUX Détente verticale Force des bras Souplesse Test d'endurance	éval. cap. phys. spécifiques TESTS SPÉCIFIQUES (vélo route) : 60 m DA 200 m DL CLM vélocité (facultatif)		NIVEAU 1 DÉPARTEMENT / CLUBS RÉGION CTD - ETR	NIVEAU 1 : REPERAGE Période conseillée : octobre à février
AGE / CATEGORIE	DETECTION	STRUCTURES / RESPON SABLES			
A PARTIR DE 13 / 14 ANS BMX 15 / 16 ANS CADETS	TESTS POWER TAPE Vélocité Force vitesse Wingate PMA	TESTS SPÉCIFIQUES PAR SPÉCIALITÉ Challenges interrégions Test spécifiques lors de stages régionaux	NIVEAU 2 RÉGION CTS - ETR	NIVEAU 2 : DÉTECTION Période conseillée : mars à mai	
AGE / CATEGORIE	SELECTION	STRUCTURES / RESPON SABLES			
A PARTIR DE 15/16 ANS CADETS	Evaluation des aspects Technico-tactiques	Observation des stratégies mentales (accompagnement psychologique) Suivi des progrès tests spécifiques étape	NIVEAU 3 NATIONAL Entraîneurs Nationaux - CTN ou CTS Hlles Equies et France / équipes de France	NIVEAU 3 : SÉLECTION Période conseillée : juin à septembre	

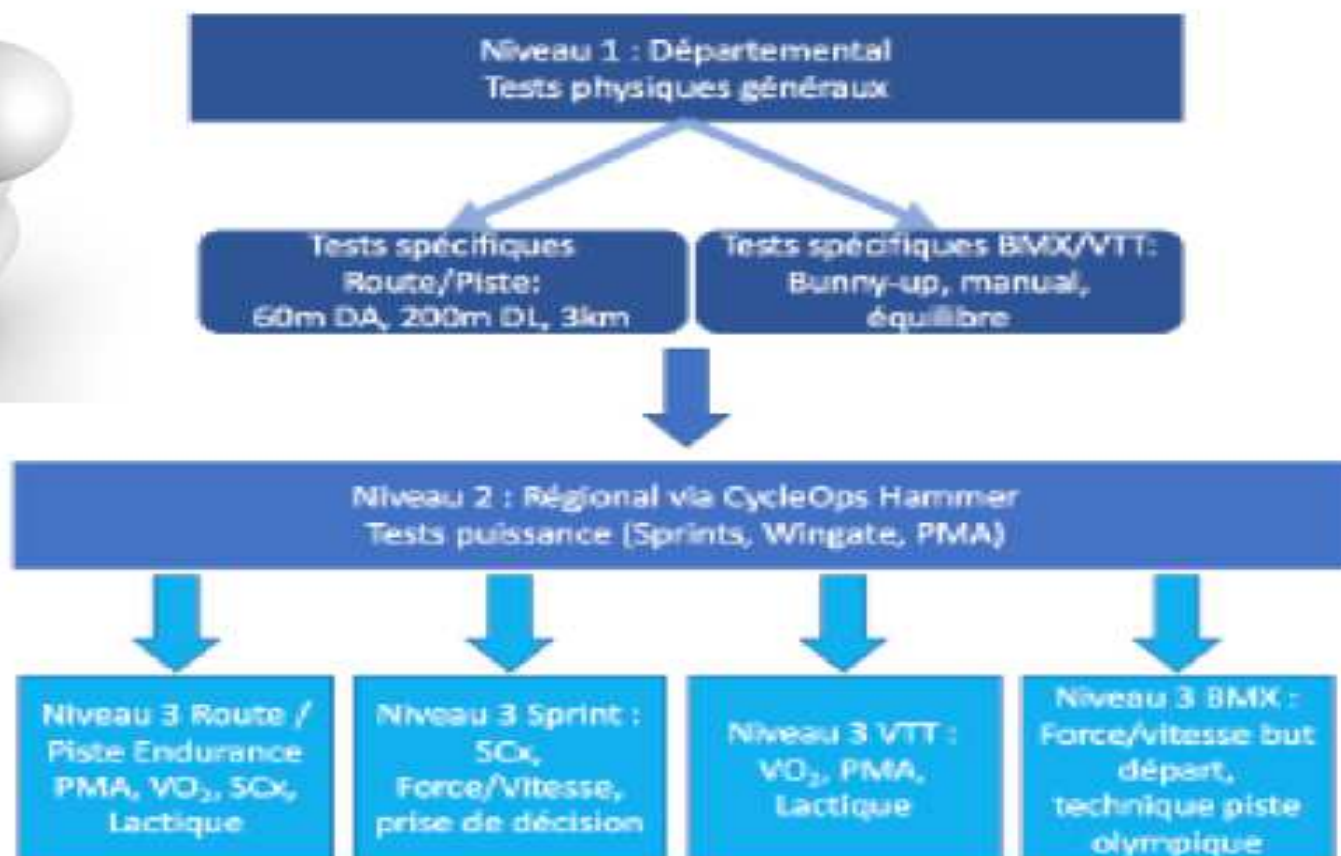


L'identification des talents : évaluation de la puissance





L'identification des talents : évaluation de la puissance



Organisation selon possibilités:

Tests généraux

- Mesures Anthropométriques
- Tests Physiques

Tests spécifiques:

- Route
- BMX
- VTT

Présentation des tests spécifiques

VTT

du plan de détection national
1^e niveau

Présentation des tests spécifiques



du plan de détection national
1^e niveau

PLAN NATIONAL DE DÉTECTION ET D'ÉVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES CYCLISTES

SOMMAIRE

○ Préface	
○ Schéma du plan national	1
○ Protocoles tests généraux niveau 1	2
Test de détente verticale + tableau	2R / 2V
Test force des bras	3
Test de souplesse	4
Test d'endurance + tableau	5R / 5V
○ Protocoles tests spécifiques niveau 1	6
Test du 60 m DA	6
Test du 200 m DL	7
Test CLM	8
Test de vélocité	9R / 9V
○ Fiche récapitulative tests physiques niveau 1	10
P ○ Tests powertap	11R / 11V / 12
A ○ Protocoles des tests niveau 2	13
S Test de vélocité	13
Test de force vitesse	14
Test wingate	15
Test PMA	16
C ○ Annexes	17
E % pente braquets utilisés et minutage	17
des différentes phases d'échauffement	17R
R Protocole PMA	18V
N Echelle de Borg	18R
E Formulaire pré-test	19V
Fiche récapitulative des tests	19R

Ont participé à l'élaboration de ce dossier :
R. Boller, W. Bertucci, A. Chanteau, Y. Chisus, F. Cogez, F. Grappe, J. Mouriau,
M. Poirreau, G. Quénec'h, Y. Vachon, F. Vermeulen, V. Villiers