

EVALUATION JUNIORS HOMMES

Dans le cadre du suivi des athlètes juniors hommes (les féminines et autres catégories seront évaluées un peu plus tard dans la saison), nous mettons en place une évaluation des qualités physiques des juniors identifiés (liste ci-dessous). Ces évaluations pourront également servir dans le cadre des futures sélections.

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...).

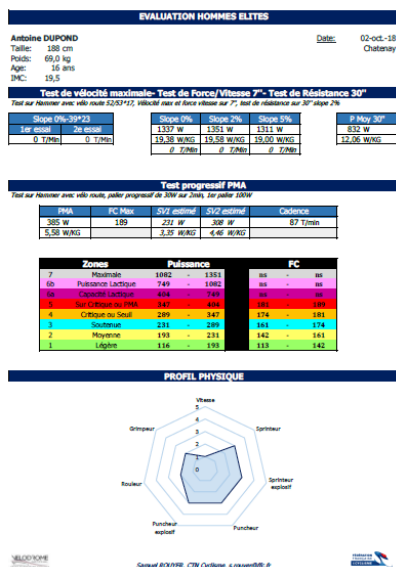
Vous pouvez prendre directement rendez-vous à la date et le lieu qui vous conviennent directement par mail à : oscartheomeyer@gmail.com

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...



Liste des coureurs (en cas d'impossibilité de participer aux tests, merci d'en informer Stéphane IZORE : stephane.izore@gmail.com et moi-même s.rouyer@ffc.fr D'autres créneaux pourront être proposés)

BOULAIRE ANGUS (CM AUBERVILLIERS 93)
BOXE ALEXANDRE (CSM CLAMART)
COLSY NOE (TEAM 94 CYCLING)
CORNUAILLE YOEN (PARIS CYCLISTE OLYMPIQUE)
DAVIOT ROMAIN (ARGENTEUIL VAL DE SEINE 95)
DE BONA ANTHONY (ARGENTEUIL VAL DE SEINE 95)
DOLLIN DJIOVANY (TEAM 94 CYCLING)
DUC MAXENCE (TEAM 94 CYCLING)
DURAND DYLAN (CC IGNY PALAISEAU 91)
ENGELS EDGAR (CM AUBERVILLIERS 93)
GOUSSOT CYPRIEN (US CRETEIL)
KANDISSOUNOU ARTHUR (CM AUBERVILLIERS 93)
LAIRE CELIO (VC MONTIGNY LE BRETONNEUX)
LOUVRIER ERWAN (VC MONTIGNY LE BRETONNEUX)
MACE MARIUS (TEAM 94 CYCLING)
MAURICIO FLAVIO (PARISIS AC 95)
MORVAN THOMAS (ARGENTEUIL VAL DE SEINE 95)
OLLIVIER CLÉMENT (ARGENTEUIL VAL DE SEINE 95)
PERIGOIS LUCAS (ARGENTEUIL VAL DE SEINE 95)
POLETTO ANTOINE (VC MONTIGNY LE BRETONNEUX)
POULARD BAPTISTE (PARIS CYCLISTE OLYMPIQUE)
RICHARD ANDRADE FLORIAN (US METRO TRANSPORT)
SEILLIER MATHIS (CM AUBERVILLIERS)
SUZZONI CLÉMENT (US METRO TRANSPORT)
VERLOO RÉMI (CM AUBERVILLIERS 93)

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)